

Консультация «Что мы знаем о табаке?»

Рак легких, никотиновая зависимость, пассивное курение – наши знания о табаке довольно отрывочны. Если вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках ваши теоретические знания, скорее всего, не выходят.

Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особенных проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдаленные риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, т.е. получается, ваш «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста.

Факт остается фактом: табак несет смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья. Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет. Кроме того, у курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.

Что мы знаем о сигаретах и выделяемых ими вредных веществах?

Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и легкими в употреблении.

Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжелые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800 °C – это

миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в ваши легкие невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды – всего не перечислить.

В дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний-210, свинец, висмут. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывать рак.

Вред сигарет в той или иной степени осознает все больше число людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе все больше внимания.

Давайте попробуем разобраться, существуют ли табачные изделия, которые могут стать безвредной альтернативой сигаретам.

Дымные виды табака: сигары, трубочный и кальянный табак

Сигары – это скрученный в трубочку табак, обернутый в табачный лист или табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем вреде сигар. Это заблуждение. Доказано, что риск развития рака легких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у не курящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, гортани и ротовой полости.

Трубка и по своему имиджу, и по воздействию во многом схожа с сигарами. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет. У курящих трубку значительно выше риск

возникновения хронической обструктивной болезни легких, рака легких и ротовой полости, шеи, гортани, пищевода.

Кальян часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и не снижается. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут и при этом вдыхается 300-500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объем вдыхаемого дыма достигает 10 л. Поэтому в кровь поступает значительное количество никотина, канцерогенов, других токсичных веществ и угарного газа, источником которого является тлеющий уголь. Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьезных легочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

Бездымные виды табачных изделий

Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравшей жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.

Жевательный табак помимо никотина содержит канцероген, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление дёсен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.

Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.

Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака. Вам стоит помнить о том, что если вы никогда не слышали о вреде, наносимом

употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.

Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда. В табачном дыме содержатся угарный газ, азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и еще более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.

Помните, что отказаться от табака не поздно никогда!

Подготовил: Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

Контактный телефон: 8 (34667) 2-92-91

При подготовке информации использованы:

интернет-ресурсы:

<http://yarkovo-ob24.ru/profilaktika/zdorove-ot-a-do-ya/97-cto-my-znaem-o-tabake.html>

<http://arsenyev-gb.ru/cto-my-znaem-o-tabake>