

МИНУСЫ БЕЗ ПЛЮСОВ

С детства все знают, что курить вредно. Тем не менее, проблема курения продолжает оставаться актуальной уже не одно поколение. Более того, курение в современном мире уже не ограничивается только табаком. Набирают популярность электронные сигареты, вейпы и альтернативные системы нагревания табака. И что самое неприятное и опасное, распространение они получают и среди детей.

Мы встретились с медицинским психологом наркологического отделения Мариной Тузиковой, чтобы ещё раз поговорить о вреде курения, о психологической зависимости от него и о том, какие меры профилактики проводятся в нашем районе.

- Марина Владимировна, какая ситуация с курением на сегодняшний день?

- В рамках муниципальной программы «Здоровье» в этом году был проведен социологический опрос населения Таштагольского района. 86,3% опрошенных указали, что не курят. Из числа курящих длительность табачной зависимости у 10,7% участвующих в опросе составляет более 5 лет, у 1,7% – 1-5 лет, и у 1% – до 1 года.

Большее количество курящих респондентов (7,5%) указали, что потребляют до 10 сигарет в день. На втором месте по количеству (3,4%) ответ: 11-20 сигарет в день. 11% ответивших предпочитают сигареты, и совсем немногие указали, что предпочитают электронные сигареты (0,6%), вейпы (0,2%) и кальяны (0,2%). Ответы небольшого числа людей, потребляющих электронные сигареты, разделились следующим образом: курю ежедневно (2,8%), курю 2-3 раза в неделю (0,4%), курю 1-2 раза в месяц (0%), курю несколько раз в год (0%).

- Вместе с тем, прохождение с электронными сигаретами или вейпом на улицах совсем не редкость. Существует даже мнение, что если ими заменить сигареты, то вреда организму нанесится меньше. Так ли это?

- И сигареты, и вейп-системы пагубно влияют на здоровье. Но если о никотине мы знаем почти всё, то популярность электронных сигарет и вейпов пока не снижается, а информация о них хотя и стало больше, но пока до конца полное влияние не изучено. Особенное беспокойство вызывает популярность вейпов среди подростков. Человек, который «подсел» на этот продукт, использует его чаще, так как ароматизаторы облегчают процесс курения, как следствие этому с максимальной интенсивностью формируются зависимость и повышается нагрузка на организм.

И речь не только об органах дыхания. Известно, что в состав жидкостей вейп-систем входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, диацетил, ароматические добавки, а при вдыхании пара в организм попадают ионы тяжёлых металлов – олово, никель и другие. Как они влияют на эндокринную систему? Например, пентабромдифениловые эфиры, отвечающие за то, чтобы устройство не нагревалось, нарушают выработку гормонов щитовидной железы, которые регулируют работу сердца и мозга. Соответственно, даже если вейп не содержит никотин, он может быть опасен.

При курении электронных сигарет или вейпов в выделяющемся паре содержится более 30 видов опасных веществ. Например, пропиленгликоль способен накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, воспалительные процессы, вызывать нарушение работы печени и почек. При термическом разложении пропиленгликоля и глицерина повреждаются органы дыхания, центральная нервная система, развиваются мутагенные процессы.

Хочу отметить, что есть симптомы, которые указывают, что вейп уже оказывает негативное влияние на организм. Первый признак – повышенное слюноотделение и сухость во рту – это реакция на тяжёлые металлы. Часто «парители» жалуются на головные боли, головокружение, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, эмоциональные и другие расстройства – раздражительность, агрессия, депрессия, тошнота, диарея, боли в животе. Если вы недавно стали пользоваться

вейпом и до этого не сталкивались с такими проблемами, то стоит отложить устройство и понаблюдать за своим самочувствием, возможно причина именно в этой привычке.

- А вред для здоровья от Айкоса наверняка не меньший?

- Айкос представляет собой электронную сигарету с системой нагревания табака, а не поджигания, как в обычных сигаретах. Внутри стиков для Айкоса содержится табак с глицериновой пропиткой. Стик пропитан глицерином для того, чтобы в отсутствие горения мог выделяться аэрозоль, содержащий частицы табака.

Соответственно, при использовании нагревателя табака выделяется пар, состоящий из глицерина, никотина и большого количества воды. При курении стиков табак нагревается до 350 градусов, что позволяет избежать образования продуктов горения (смола и канцерогенов). Однако в дыме от Айкоса есть и вредные примеси: полициклические ароматические углеводороды (вызывают рак лёгких, мочевого пузыря), монооксид углерода (приводит к гипоксии органов), летучие органические вещества (поражают нервную систему, печень, изменяют строение ДНК). При частом курении эти вещества наносят ущерб здоровью курильщиков, причём производитель этого не скрывает.

Человеку просто не свойственно вдыхать что-либо инородное, будь то дым, пар или аэрозоль. Даже если системы нагревания табака позволяют снижать объём выделяемых вредных веществ, последние всё равно остаются и вредят организму курильщика, а также окружающих его людей. Не стоит обманывать себя альтернативой «безобидного» курения. Только полный отказ от него поможет сохранить самое дорогое, что есть у человека – здоровье.

- Если электронные сигареты, вейпы и Айкос появились сравнительно недавно, то о негативном влиянии табака не слышал только ленивый. И всё же проблема курения никуда не ушла.

- Негативное влияние курения очевидно, и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие. Особенно сложно избавиться от зависимости, полученной в молодом возрасте.

Первый опыт курения сигарет сопровождается неприятными ощущениями и иногда острой никотиновой интоксикацией. У человека появляются кашель, головокружение, головная боль, усиленное слюноотделение, тошнота, рвота. При регулярном поступлении в организм небольших доз никотина, постепенно формируется устойчивость к его эффектам.

Психологическая зависимость от никотина развивается первой. Она связана с ритуалом курения и определёнными ситуациями, когда возникает потребность в табаке. Сначала это компания, в которой большинство курящих, нервное напряжение, при котором сигареты используют, чтобы отвлечь мысли. Многие мужчины начинают курить во время военной службы, когда необходимо заполнить долгое ожидание или длительный перерыв. Затем употребление табака ассоциируется с чашкой кофе, ездой на автомобиле и другими ситуациями.

На стадии психологической зависимости ещё не существует острой потребности в никотине, важен сам процесс. Наркологи называют это стереотипным поведением. Поэтому человек легко может бросить курить и не испытывать ломки, если удастся сломать психологическую модель.

Для начала курения и формирования зависимости необходимы особые условия. Некоторые исследователи считают, что причина вредной привычки –

наследственность. 50% детей из семей, где родители курят, тоже становятся зависимыми. В некурящих семьях вредная привычка появляется у 25% детей. Но эта особенность больше указывает на запоминание модели поведения взрослых и большую доступность сигарет.

Желание начать курить и последующая зависимость развиваются при следующих условиях: желание казаться взрослым, увеличение своего социального статуса и самооценки; частые стрессы и чувство расслабленности, которое даёт курение; налаживание межличностных контактов, курение за компанию; уменьшение абстинентного синдрома при других типах зависимости.

- Какие ещё есть причины, по которым люди начинают курить?

- Одна из причин – давление социума. Если человек, особенно подросткового возраста, оказывается в компании курящих, риск развития табачной зависимости намного возрастает. Особенно это касается ведомых личностей, мнение общества для которых представляет особую значимость. В группу риска попадают также и неуверенные в себе подростки, для которых важно ощутить свою причастность к коллективу, быть «как все».

Ещё одна причина – положительный образ курильщика. Недаром антитабачная кампания предполагает ограничение рекламы табачных изделий. В рекламных роликах образ курящего человека ассоциируется со свободой и уникальным стилем, что создаёт прочную взаимосвязь в сознании неокрепших умов: сигарета – это привлекательно.

Конечно же, большее влияние оказывает пример взрослого. Если ребёнок наблюдал, как курят взрослые люди, риск развития вредной привычки возрастает в разы. Не секрет, что дети копируют поведение родителей и других близких людей, особенно если они представляют особый авторитет в их глазах. В этом случае курение может быть и бессознательным – в подростковом возрасте ребёнок потянется за сигаретой, не осознавая истинных мотивов своего поступка.

Также одной из наиболее распространённых причин является противостояние социуму, семье, коллективу. Вступая в пубертатный возраст, человек ещё более строго очерчивает собственные личные границы: учится отстаивать мнение, противопоставлять себя группе людей, отделять свои истинные потребности от навязанных другими желаний. В этом случае зачастую имеет место так называемый юношеский максимализм – потребность сделать наперекор взрослым, педагогам, группе одноклассников и однокурсников, необходимость придания себе особого статуса «я взрослый!».

Почему мы, в основном, ведём речь о подростках? Причиной этому является тот факт, что курить начинают, как правило, именно в пубертатном возрасте, однако некоторые с вступлением во взрослую жизнь отказываются от вредной привычки, другие же продолжают курить ещё много лет, и этому также необходимо объяснение.

- О курении существуют различные мифы: что с помощью сигареты можно снять напряжение, расслабиться и даже похухнуть. Давайте развеем некоторые из них.

- На самом деле напряжение снимается только в первые три минуты, пока человек выкуривает сигарету. А далее организм начинает просить следующую порцию никотина, тем самым ещё больше испытывая напряжение и стресс.



Никотин, который содержится в дыме, к сожалению, не имеет никакого успокоительного действия, иначе уже давно использовался бы в медицине в качестве дешёвого успокоительного средства.

Что касается желания сбросить лишний вес. Среди курильщиков есть как худые люди, так и имеющие лишний вес. Но очень часто действительно мы слышим такие фразы: «Как только я бросил курить, то сразу же стал набирать лишний вес» или наоборот «Как только я стал курить, то начал терять лишний вес». В действительности сигарета, а точнее, содержащийся в ней никотин, очень пагубно влияет на желудочно-кишечный тракт, что влечёт за собой появление таких заболеваний, как гастрит и язва желудка. Как только человек бросает курить, у него появляется хороший аппетит.

Существуют и другие мифы о курении. Например, что лёгкие сигареты не так вредны. На самом деле это всего лишь рекламный трюк. Лёгкие сигареты так же вредны и опасны, как и обычные. Кроме того, содержащийся в них никотин также способен вызвать сильнейшую никотиновую зависимость. Переходя на такие сигареты, вы увеличиваете количество потребляемых сигарет в день, соответственно, и увеличиваете дозу потребляемого никотина и смолы.

Хотелось бы ещё развеять миф о том, что пассивное курение не так опасно. В действительности уровень безопасного воздействия табачного дыма неустойчив. Причиной возникновения сердечнососудистых заболеваний и рака лёгких у людей, которые не курят, является именно пассивное курение. Это доказанный факт.

- Какая работа по профилактике курения проводится в Таштагольском районе?

- Профилактическая работа проводится нами на постоянной основе. В большей степени она касается детей, подростков, молодёжи и лиц, у которых может возникнуть заболевание. Наши специалисты приходят в школы с лекциями, беседами для учащихся. Им раздаются буклеты профилактической направленности. В наркологическом отделении установлены телевизионные мониторы для трансляции видеороликов, документальных фильмов, презентации антитабачной, антиалкогольной, антинаркотической направленности. Задействованы средства массовой информации – радио «Шория», телевидение «Эфир-Т», газеты «Красная Шория» и «Шерегеш».

В завершение беседы хотела бы пожелать каждому жителю нашего района оставаться сильными, гармоничными личностями, обладающими здоровой психикой, которая всегда будет в состоянии справиться с любыми эмоциональными состояниями.

Юлия ПЛОТНИКОВА