

Здравните предупреждения срещу тютюнопушенето

Тютюнопушенето е най-важната причина за заболяване и преждевременна смърт от редица хронични незаразни заболявания. Доказано е, че 80-90% от хроничните заболявания на дихателната система; 80-85% от белодробния рак; 30% от всички злокачествени заболявания и 25-43% от исхемичната болест на сърцето са пряко свързани с пушенето. Тютюнът е безкомпромисен "разрушител" на човешкото здраве, оказващ пагубни последици върху всички системи на организма.

НЕРВНА СИСТЕМА

Тази система е много чувствителна към въздействието на тютюневите отрови. Никотинът (веществото, към което се създава силна психическа зависимост) уврежда нервната система по два основни начина: пряко токсично действие върху нервната клетка и спазъм на кръвоносните съдове, който се отразява върху кръвоснабдяването на мозъка и се проявява с главоболие, виене на свят, отслабване на паметта, намаляване на работоспособността и др. При продължително пушене могат да бъдат засегнати и сетивата: слухът намалява, а зрението отслабва, като се увеличава рискът от катаракта.

СЪРДЕЧНО - СЪДОВА СИСТЕМА

Около 25% от всички заболявания на сърдечно-съдовата система са свързани с тютюнопушенето. То съкращава средната продължителност на живота на пушача с около 10 години.

Всяка изпушена цигара ускорява сърдечната дейност с около 20 удара в минута. Изпушването на 20 цигари дневно се равнява на физическо натоварване, получено при 8 часа колоездене срещу вятър. Така сърцето на пушача се "уморява" и "остарява" по-бързо.

Освен това при тютюнопушене кръвното налягане се повишава с 20 до 40%, което се дължи на учестяването на сърдечната дейност и свиването на кръвоносните съдове.

Тютюнопушенето ускорява образуването на атеросклеротични плаки в кръвоносните съдове, поради което то е един от най-важните рискови фактори за исхемичната болест на сърцето и мозъчно-съдовата болест. Характерна за пушачите е и болестта на Бюргер, при която се развива болезнено стеснение на артериите на долните крайници, довеждащо до некроза и ампутация.

ДИХАТЕЛНА СИСТЕМА

Сред най-силно засегнатите от тютюна системи в организма е дихателната. Всмуканият цигарен дим дразни дихателните пътища и предизвиква кашлица и задух. Това обаче са само външните прояви. В белите дробове заедно с никотина постъпват и много други отрови, които причиняват: дразнене и спазъм на гладката мускулатура на бронхите, увеличаване на слузната им секреция и увреждане на ресничестия епител на лигавицата. По този начин се нарушават бронхиалната проходимост и нормалните механизми за почистване на бронхиалното дърво. Развиват се остри, а след това и хронични възпалителни заболявания, които нарушават белодробната функция.

При пушачите е по-голяма честотата на бронхиалната астма, белодробния карцином и дори белодробната туберкулоза, поради намалената устойчивост на белите дробове към инфекциозните агенти.

ХРАНОСМИЛАТЕЛНА СИСТЕМА

Тази система, посредством устната кухина и дъвкателния апарат е сред първите, които се срещат с тютюневия дим. Особено силно се засягат влизащите в непосредствен

контакт с дима лигавици на устните, езика, гласните струни и т.н. Зъбите пожълтяват и лесно се развалят, поради което пушачите имат неприятен дъх. Те също страдат от хроничен гастрит и язвена болест. Тютюнопушенето е и една от причините за развитието на стомашен рак.

ЕНДОКРИННА СИСТЕМА

Никотинът и другите токсични вещества в тютюневия дим упражняват своето вредно действие и върху жлезите с вътрешна секреция (ендокринните жлези). А както е известно, секретите на тези жлези (хормоните) са биологично-активни вещества, които играят изключително важна роля във функциите на различните органи и системи, а оттам и върху общото развитие на организма. Например, под въздействието на никотина надбъбречните жлези отделят голямо количество адреналин в кръвта, което довежда до редица неблагоприятни промени: повишаване на кръвното налягане, учестяване на сърдечната дейност, увеличаване на кръвната захар, извличане на калций от костите и т.н.

ПОЛОВА СИСТЕМА

Доказано е, че тютюнопушенето има неблагоприятно отражение върху половите функции. Промени настъпват както в мъжкия, така и в женския организъм. Мъжете-пушачи по-често страдат от импотентност и намалена оплодителна способност, дължаща се на промяна в качеството на семенната течност. При жените-пушачки са по-чести менструалните смущения (мензисът е нередовен и по-болезнен), безплодието, преждевременното раждане и абортите. Не без значение е и по-ранното настъпване на климактериума с 1 до 3 години, което води до преждевременно остаряване.

Майките-пушачки обикновено раждат деца средно с 250 грама под нормата, а нерядко - с уродства или хронично заболяване. При тези деца се среща по-често и синдрома на внезапната детска смърт. Ако майката продължи да пуши и след раждането, тя въздейства неблагоприятно на детето си и чрез кърмата, която съдържа никотин. Това води до намаляване на защитните сили на новороденото, поради което има голяма вероятност то да се превърне в "често боледуващо дете".

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЕН АПАРАТ

Тютюнопушенето е един от водещите фактори за развитие на заболяването остеопороза. От една страна никотинът потиска функцията на остеобластите – клетките, изграждащи костното вещество в организма, а от друга страна предизвиква ускорено извличане на калций от костите.

КОЖА

Тютюнопушенето състарява преждевременно кожата – тя става сивкава, безжизнена, отпусната. Около устните се появяват хиляди вертикални бръчици и пушачите по-рано добиват старчески вид.

РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Установено е, че около 69 химични съединения в състава на тютюневия дим имат канцерогенно действие. Раковите заболявания се развиват след продължително, многогодишно пушене, предимно в тези органи, които са в постоянен контакт с тютюневия дим: бял дроб, бронхи, трахея, устна кухина, хранопровод, стомах, дванадесетопръстник. С пушенето на тютюн се свързват и раковите заболявания на: панкреаса, бъбреците, жлъчния мехур, пикочния мехур, гърдата и др. Рискът за появата на раково заболяване се определя от: генетични предпоставки; възраст на пропушване;

продължителност на пушене; брой на цигарите, изпушвани дневно; съдържание на никотин и катран в употребяваните цигари; дълбочина на всмукване на дима и др.

Посочените дотук увреждания на органите и системите в човешкото тяло са сред най-честите, обаче не единствените отражения на тютюнопушенето върху здравето на човека. Пушачите разрушават не само собственото си здраве. С дима от цигарата те увреждат и здравето на непушещите около тях хора, т. нар. "пасивни" пушачи. Филтрите на съвременните цигари задържат всмукването на някои от токсичните вещества на дима, но за пасивните пушачи филтри няма. Затова е обяснима появата на главоболие, отпадналост, намалена работоспособност, учестяване на пулса, сълзене на очите у мнозина така наречени "непушещи пасивни пушачи", пребиваващи там, където се пуши. Особено много страдат от пасивното пушене децата. Техният организъм е силно чувствителен към тютюневите отрови. Децата на пушачите боледуват около 3 пъти по-често от децата на непушещите родители, особено от белодробни инфекции, остри възпалителни заболявания на очите, гърлото и дихателните пътища, астматични пристъпи и др. При тях също е установено отслабване на паметта, а оттам и намаление на успеваемостта в училище. Освен това пушенето на родителите насърчава децата към ранно пристъпване към този "занаят".

Ден 1. Вече сте готови да се откажете от тютюнопушенето. Преди да си легнете, изхвърлете цигарите и запалките, скрийте пепелниците.

Ден 2. Запознайте се с техники за релаксация, които ще Ви помогнат да се освободите от стреса. При възможност посещавайте курсове за физически упражнения или "йога". Потърсете подходяща литература.

Ден 3. Веднъж отказали се от тютюнопушенето, използвайте дъвка без захар, повече плодове и сурови зебенчуци. Набавете си ги!

Ден 4. Помислете как да ангажирате вниманието и ръцете си през следващите седмици. Намерете си ново занимание или развлечение.

Ден 5. Споделете със семейството и приятелите си, че сте решили да спрете пушенето и датата, която сте определили за начало. Поискайте тяхното разбиране и подкрепа. Така решението Ви ще е по-успшно. Ако Ви е нужна допълнителна подкрепа и съвет, обърнете се към специалист.

Ден 6. През следващите дни си изяснете навиците, които Ви карат да запалите цигара. Пушенето е пряко свързано с определени моменти и ситуации. За да разкъсате тези връзки, променете навиците си за известно време. Ако



ВРЕМЕ Е ДА СПРЕШ!

АЗ...

- ще бъда по-здрав;
- ще дам добър пример на децата си;
- ще спестя пари;
- ще намаля риска, да се разболея от рак на белите дробове;
- ще дишам по-лесно;
- ще имам по-голям шанс за раждане на здраво дете;
- ще имам свеж дъх;
- косата и дрехите ми ще имат по-приятен мирис;
- ще имам по-малка вероятност да развия сърдечен инфаркт.

винаги пушите, докато пиете чай или кафе, заменете ги с плодов сок.

Ден 7. Важно е, че взехте решение, защото го искате. Сверете основанията си с изброените тук и прибавете други, имащи значение за Вас. Запазете списъка под ръка през следващите няколко месеца.

[Научи повече за тютюнопушенето](#)