

Я.О. Мандюк,

студентка фармацевтичного факультету

Львівський державний медичний університет ім. Д.Галицького

ШКІДЛИВІСТЬ ТЮТЮНОПАЛІННЯ

Про те, що куріння шкідливо впливає на людський організм, мабуть, знають усі. Однак і надалі, кожні 10 секунд на Землі помирає людина від тютюнопаління. В минулому році 4 мільйони землян, в тому числі 120 тисяч українців, перестали палити - вони померли.

Тютюн (тютюнопаління) має певну дію на організм людини та її здоров'я, що проявляється у різних провахах:

1. Нікотин, який є в тютюновому димі погіршує пам'ять, гостроту зору, знижує швидкість переробки інформації та прийняття рішень.

2. Як свідчать німецькі фахівці, біля 80% чоловіків і біля 60% жінок, котрі перенесли інфаркт міокарду, палили до двадцяти цигарок на день.

3. 14% усіх передчасних пологів спричинено палінням майбутніх матерів.

4. Діти, народжені від жінок, які палили під час вагітності, мають вагу в середньому на 200 г менше, ніж діти, народжені від матерів, які не палили. Цей факт встановлено британськими лікарями на підставі досліджень 500 тисяч пологів.

5. У тютюновому димі виявлено 500(!) речовин, котрі мають канцерогенні властивості. Кашель, котрий мучить багатьох курців, спричинений нікелем.

6. Вчені дійшли до висновку, що в хромосомах людей, котрі курять, вдвічі частіше відбуваються мутації. Дим лише однієї цигарки спричиняє до 100 тисяч мутацій.

7. Французькі лікарі констатують той факт, що в курців, через появу дефектів у так званих генах старості, шкіра досить швидко старіє і водночас дряхліє весь організм.

8. Цигарковий дим спричиняє алергії та імунодефіцит.

9. Якщо один з подружжя курить, то у некурця ймовірність раку легень на 30% більша. Діти, котрі живуть з батьками-курцями, частіше хворіють на пневмонію і бронхіт.

10. Куріння спричиняє більш ніж 25 небезпечних захворювань. За прогнозами, у першій половині століття, тютюн відніме близько 60 млн. життів.

Якщо ви кинете курити, ви зробите важливу послугу не тільки собі і своєму здоров'ю, а й оточуючим вас некурящим людям, майбутнім або теперішнім дітям, природі та людству взагалі.

За процесом оновлення свого організму після тютюнопаління ви можете в деякій мірі спостерігати самі.

Процеси, які відбуваються в організмі після вилучення останньої цигарки:

- через 20 хвилин артеріальний пульс та кров'яний тиск стають нормальними;

- через 8 годин вміст нікотину в крові зменшується вдвічі;

- через 48 годин нікотину в організмі майже немає, загострюються смак і привабливість;

- через 72 години послаблюється задишка;

- через 2-12 тижнів покращується кровообіг;

- через 3-9 місяців зникає кашель і задишка, працездатність легень зростає на 10%;

- через 5 років ризик серцевого приступу в 2 рази менший, ніж у тих, хто палить;

- через 10 років ризик раку в 2 рази менший, ніж у тих, хто палить.

Дані, оприлюднені Action on Smoking & Health, показують, що з часом нікотин зменшує здатність мозку відчувати приємність. Тому залежність від нікотину потребує щоразу більшої дози. Коли людина палить, рівень допаміну знижується. У результаті, курець вже не відчуває приємності, але його рука автоматично тягнеться за наступною цигаркою. Тому паління є формою "самолікування". Відмова від нікотину викликає неприємні прояви абстиненції: погіршення концентрації та інтелектуальних здібностей, дратівливість, тривожність, гнів, спрагу та порушення сну. Через це курці воліють ризикувати легень або серцем, аніж змагатися із поганим самопочуттям.

Тим більше, що через три хвилини після вилучення цигарки все вертається до "норми". Нікотин також сприяє звільненню норадреналіну, який викликає збудження організму та звільнює енергію. Коли дія цього гормону слабне, з'являються неприємні відчуття. Б

...позбутися, курець знову сягає по цигарку.

Вчені вважають, що нікотин викликає залежність, ніж героїн, кофеїн або марихуана. Такі висновки вони роблять на підставі статистичних даних: кількість залежних, швидкості uzалежнення та впливу на здоров'я. Кількість поневолених приблизно у 10 разів більша, ніж опіатами. Вистачає тижнів, щоб стати запеклим курцем, місяців, щоб стати алкоголіком, потрібні роки. Кількість смертей від хвороб, пов'язаних з курінням, у сотні разів вища, ніж від наркотиків.

Вчені давно з'ясували механізм, який викликає "цигаркове рабство", не так курців змогло з нього повністю визволитися. Багато з них досі мріє про магічну цигарку, яка вирішить усі проблеми.

Першим фармацевтичним ненікотиновим засобом, затвердженим Світовою організацією здоров'я та керівництвом Комісії продуктів харчів для боротьби з курінням став бупріон (торгова назва "Зибан"). У США його використовують понад два роки. Виробник, компанія Glaxo-Wellcome вважає, що впродовж року на ринку ним скористалися майже три мільйони осіб, з яких один - облишили куріння (сього в США налічують 45 млн. курців).

Найновіші дані засвідчують, що в світі бупріон вживають вже 22 млн. осіб.

Ліки діють на центральну нервову систему, послаблюючи неприємні прояви пов'язані з відмовою тютюнопаління, дозволяють опанувати нікотиновий голод. Клінічні дослідження довели, що бупріон удвічі ефективніший, ніж нікотиновий пластир. Після року терапії ефективність "зібану" становила 30,3%, пластиру-16,4%, а плацебо-15,6%.

Бупріон - це найдешевший фармакологічний засіб і він робить свою справу за 7-12 тижнів. Спочатку лікар рекомендує приймати ліки упродовж чотирнадцяти днів, поступово обмежуючи кількість цигарок. Пізніше слід зовсім відмовитися від цигарок.

Кілька років тому Всесвітня організація охорони здоров'я разом з кількома фармацевтичними фірмами оголосила війну тютюновій промисловості. Лікування хвороб, викликаних нікотинною залежністю, поглинають щораз більші кошти і без того не надто багатої бюджетної медицини (дані Світового банку свідчать, що на це щороку йде 200 млн. доларів.)

Сьогодні в аптеках ви можете придбати такі лікарські препарати, які позбавлять вас тютюнової залежності: нікоретте, табакум плюснікотинові пластирі та інші.

Але найголовніше-це вирішити для себе - "я не буду курити!"

Г.М. Маншилін

Заступник директора з навчально-виховної роботи
Улашанівського НВО Славутського району

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ОСНОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

В наш час, у зв'язку з реформуванням шкільної освіти, багато говорять про здоровий спосіб життя і залучення до нього школярів. Кому, як не нам, вчителям необхідно звернути особливу увагу на популяризацію здорового способу життя, таких як профілактика шкідливих звичок, дотримання режиму праці і відпочинку, виконання санітарно – гігієнічних вимог, виховання культури спілкування, дотримання режиму харчування та заняття фізкультурою і спортом.

В сучасних умовах втілити у життя ці складові досить важко, адже наше суспільство не досягло того рівня загальної культури, який притаманний розвинутим країнам з давніми демократичними традиціями. Вивчати і запроваджувати у життя, на нашу думку, слід кожну складову окремо, тому що відсутність

будь-якої не гарантує гармонійного розвитку особистості.

Отже, по перше, для профілактики шкідливих звичок необхідно поєднати зусилля школи і держави, тому що робота школи у цьому напрямку наштовхується на відкриту пропаганду через телебачення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин. Статистичні дані опитування школярів показують, що половина з них постійно палить, а третина вживає алкоголь у вихідні дні. Проблема вживання наркотиків не набула таких масштабів, які б мали незворотній характер. Зафіксовано поодинокі випадки куріння марихуани, вживання медичних препаратів галюциногенної дії, вдихання токсичних речовин. На виховних годинах класні керівники особливо наголошують, що вживання алкоголю, тютюну, наркотиків, підвищує рівень ри-