31 мая – Всемирный день без табачного дыма

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы проблема табакокурения исчезла к двадцать первому веку. Однако двадцать первый век уже наступил, а данная проблема остается актуальной. Борьба с никотином продолжается.

Про курение столько всего сказано и написано, столько раз Минздрав предупреждал, учителя стыдили, родители корили (причем даже курящие сами), что кажется, и добавить-то уже нечего.

Большинство курильщиков считает, что о вреде курения им известно все, многие говорят: «Я курю уже 10 лет и нормально, ничего не болит, и болезней вроде никаких нет». Ничего и не должно болеть. Курение это же не вирус, а постоянное вредное воздействие на организм. Организм, конечно, сопротивляется и получается, что со здоровьем вроде бы как особых проблем нет. Но как гласит народная мудрость - вода камень точит.

Россия занимает лидирующее место в списке стран по числу курильщиков. Ущерб, наносимый курением демографической ситуации в нашей стране громаден – заболевания связанные с курением, ложится тяжелым бременем на систему здравоохранения. И если большинство курильщиков знает о том, как курение влияет на здоровье легких, развитие онкологических

заболеваний, заболеваний сердечно – сосудистой системы, то о том, как влияет курение на половое здоровье известно не многим.

Наверняка каждому курильщику попадалась пачка сигарет с надписью «Курение может являться причиной импотенции». Типичные размышления курильщика на эту тему: «С раком лёгких, с бронхитом всё понятно — мы же вдыхаем дым, а в нём, как ни крути, есть канцерогены. Про инфаркты тоже понятно: кровь из лёгких с вредными веществами сразу в сердце попадает. А как может дым повлиять на потенцию? Да это же далеко!»

Такие размышления не более чем психологическая защита. Более того: почти все мальчишки начинали курить именно для того, чтобы выглядеть не как «малявка», а брутальное, в глазах девчонок. Но незнание законов не освобождает от ответственности, а законов природы — особенно. Многочисленные статистические исследования подтверждают чёткую связь между этой вредной привычкой и сексуальными проблемами.
Если раньше импотенцию обычно считали психологической проблемой, то сейчас выяснилось, что у 75% болезнь не «в голове», а ниже пояса. Всё дело в сосудах, и суть болезни лучше всего объясняет школьная задачка про бассейн, в который вода притекает и утекает. Представьте вместо воды кровь, приводящая труба — артерия, отводящая — вена, бассейн — мужской половой орган. Состояние, когда он переполнен из-за того, что приток крови больше оттока, идеально для нормальной половой жизни. Проблемы возникают, если артерия не обеспечивает достаточного притока крови из-за сужения. Причина этого такая же, как и при атеросклерозе или инфаркте: утолщение стенки артерии и отложение холестерина. Только здесь сосуд тоньше и сужается быстрее и раньше, чем артерии сердца. Эти процессы общие для всего организма, и, значит, проблемы в сексе могут быть сигналом о том, что и в сосудах сердца и мозга процесс отложения холестерина тоже пошёл.

Так что верить предупреждению о том, что «курение вызывает инфаркты и инсульты», и сомневаться в информации про импотенцию нелогично. Это две стороны одной медали. Но с «этим» всё ещё сложнее, чем с мозгом и сердцем: никотин запускает и другие процессы, которые происходят только ниже пояса. С одной стороны, он расслабляет вены, и кровь утекает быстрее, в результате «бассейн обезвоживается». С другой — никотин вызывает спазм артерий внутри мужского органа, и он труднее наполняется кровью.

Курение увеличивает риск развития импотенции в 1,5-2 раза. А если у мужчины есть недуги, которые сами повышают вероятность её развития (болезни сердца, гипертония, диабет), то курение этот риск ещё и удваивает. Отказ от сигарет улучшает половую жизнь, и чем раньше это будет сделано, тем лучше эффект. Вспомните об этом, когда вам попадётся пачка с надписью «Курение может являться причиной импотенции».

Что касается женщин… курящие мамы рискуют никогда не стать бабушками: у их дочек может быть от рождения снижено число яйцеклеток, а у сыновей — сперматозоидов.

Токсичные вещества дыма похожим образом тормозят рост всех клеток плода. Поэтому у курящих матерей чаще рождаются дети с низким весом или недоношенные, которые потом медленнее растут. У этих женщин чаще бывают выкидыши, больше детей погибают при родах и сразу после них. Табак — главная причина этих трагических исходов.
Добавьте к этому врождённые пороки, включая волчью пасть и заячью губу, бронхиальную астму, частые простуды и пневмонии, высокий холестерин с детства и массу других проблем.

Но и это ещё не всё: у «курящих» в утробе матери детей нарушается формирование мозга, а его объём бывает меньше. В результате они хуже учатся, чаще страдают от аутизма и синдрома гиперактивности, более конфликтны. И это не страшилки: за каждым фактом из этого списка стоит множество серьёзных научных исследований и статистические данные.

Плюс ко всему курение — важнейший фактор риска бесплодия. Оно негативно влияет на все стадии репродуктивного процесса — от месячного цикла и зачатия до развития плода и родов.

Чем дольше курит женщина, тем дольше она не может зачать. Даже 5-9 ежедневных сигарет уменьшают вероятность беременности в течение года в 1,8 раза. Надежды на «ребёнка в пробирке» тоже могут не оправдаться. У курящих эта процедура менее эффективна. Содержащиеся в табачном дыме канцерогенные ПАУ (полициклические ароматические углеводороды) буквально «выжигают» клетки, из которых потом развиваются яйцеклетки. Специалисты совершенно серьёзно заявляют, что эффект курения сопоставим с удалением яичника.

Интересно, многие девушки стали бы играть в гламурное курение, хорошо осознавая все эти последствия?

Итак, **«Всемирный день без табака»** - день, в который надо еще раз задуматься о вреде табакокурения и о его печальных последствиях.

Доброго Вам здоровья без сигарет!

Заметим, что в 2009 году Россия подписала Рамочную конвенцию по борьбе против табака. Одним из этапов ратификации РКБТ стало принятии Госдумой РФ антитабачного закона «О защите здоровья населения от последствий потребления табака»

Согласно нормам, изложенным в законопроекте, начиная с 1 июня 2013 года вступает запрет:

1) На курение в лифтах и лестничных площадках многоэтажных жилых домов, в тамбурах и других «Помещениях общественного пользования»

2) На курение в «рабочих зонах» — то есть нельзя курить в зданиях и помещениях, предназначенных для работы помещений

3) На курение на территориях больниц, образовательных учреждений, в зданиях органов власти

4) На курение на всех видах общественного транспорта, в аэропортах и вокзалах, ближе 15 метров к ним и станциям метро

С полным текстом законопроекта можно ознакомиться на сайте www.rosminzdrav.ru

Участковый врач поликлиники № 1 Попова Е.Ю.