

Никотин - легкодоступный наркотик

Потребление нелегальных наркотиков встречается довольно редко среди тех, кто никогда не курил, а курение сигарет вполне может быть предшественником потребления алкоголя и нелегальных наркотиков.

Курение сигарет не является ни необходимым, ни достаточным для злоупотребления наркотиками или зависимости от них. Далеко не все те, кто курит, в последующем употребляет наркотики, а небольшая часть тех, кто злоупотребляет алкоголем и нелегальными наркотиками, не употребляют табак. Тем не менее, в нескольких исследованиях выявлено, что курение сигарет является прогностическим признаком того, будет ли человек потреблять иные наркотики, и каков будет уровень потребления этих наркотиков.

Имеется огромное количество данных, позволяющих говорить о связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков. Исследования показали, что потребители наркотиков курят с большей вероятностью, чем те, кто не употребляет наркотики, и что курение сигарет является предшественником потребления нелегальных наркотиков. Существует также связь между уровнем потребления табака и уровнем потребления иных психоактивных веществ, таких как марихуана и кокаин.

Некоторые исследователи высказали предположения, что связь между потреблением табака и потреблением других наркотиков имеет три составляющих. Во-первых, никотин вызывает изменения в центральной нервной системе, которые отражаются на тех же самых мозговых центрах, на которые воздействуют кокаин и морфин. Таким образом, центральная нервная система потребителя никотина изменяется таким образом, что предрасполагает человека к потреблению иных наркотиков. Во-вторых, акт вдыхания сигаретного дыма, является выучиваемым поведением, которое может сделать поступление иных наркотиков более действенным. И, наконец, люди, которые используют никотин для регулирования настроения и поведения, могут использовать табак как «ступеньку» к другим формам потребления наркотиков.



Источник: О вреде курения [Электронный ресурс] // УЗ «10-я городская клиническая больница. - Режим доступа: <https://www.10gkb.by/informatsiya/stati/o-vrede-kurenija-3>. - Дата доступа: 02.06.2022.

Курение и здоровье [Электронный ресурс] // ГУ «ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья». - Режим доступа: <https://mentalhealth.by/press-tsentr/stati-o-zdorovom-obraze-zhizni/kurenie-i-zdorove>. - Дата доступа: 02.06.2022.

Составитель:
Гл. библиограф

Ю.Ю. Дьякова

ГУК «Мозырская центральная районная библиотека имени А.С. Пушкина»
Отдел обслуживания и информации



Информационный
буклет

2022



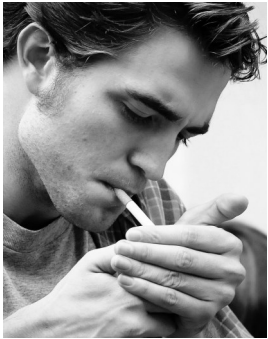
Курение и здоровье

Распространение табакокурения является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма - это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. В Европе примерно 215 млн. человек являются курильщиками, из которых 130 млн. мужчины. Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Между тем в мире ежегодно табак уносит около 3 млн. человеческих жизней.

Что происходит в организме курящего человека

Подсчитано, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 12 минут, а общая продолжительность жизни курящих, в среднем, сокращается на 5-7 лет - их годы сокращают болезни, напрямую связанные с курением.

Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, сказывается на тембре голоса. В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу. Основное действие на организм при курении оказывает никотин, являющийся сильным ядом. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными. В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым, сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание.



КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!



Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность.

Нарушение питания головного мозга - ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок

Большие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе - учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается нагрузка на сердце. Поражаются сосуды головного мозга и как следствие появляются головные боли, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе, страдает желудочно-кишечный тракт, появляется кровоточивость десен; эмаль зубов трескается, меняется их цвет.



Влияние курения на здоровье человека.

Основные болезни курильщиков, вызывающие их смертность, включают:

- ♦ рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
- ♦ сердечно-сосудистые заболевания: высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, энтерит и др.;
- ♦ респираторные заболевания: воспаление легких, хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема;
- ♦ заболевания пищеварительной системы: язва двенадцатиперстной кишки желудка, желудочное кровотечение, чередование запоров и поносов.



Факты о табаке

Табак вызывает 6% всех смертей в мире и примерно 3% глобального бремени болезней, согласно измерениям по такому показателю как DALY (disability adjusted life years - годы нетрудоспособности пересчитанные на годы утраченной жизни), который принимает во внимание как заболеваемость, так и смертность. Более того, число смертей от табака продолжает расти. К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире. В странах Центральной и Восточной Европы табак вызывает около 13% DALY. Табак также является возрастающей причиной DALY. Через примерно 10 лет ожидается, что обусловленные ВИЧ-инфекцией DALY начнут снижаться, но табачные будут продолжать расти.

Вся эта информация заставила комитет экспертов ВОЗ прийти к выводу: табак быстро становится большей причиной смерти и заболеваемости, чем любое отдельное заболевание.