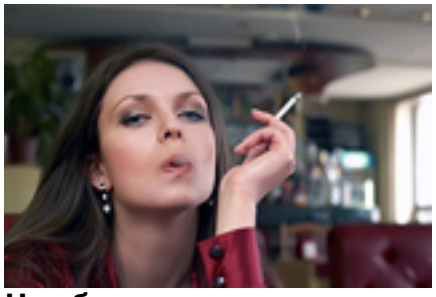
Автор: ККОТИЗ
13.05.2010 10:35 - Обновлено 13.05.2010 13:24



Что будет, если не помогать курильщикам бросать курить?

Согласно оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в настоящее время в мире насчитывается 1,2 миллиарда потребителей табака. Почти 5 миллионов ежегодно умирают от вызванных потреблением табака болезней. Если не будут предприняты срочные меры, 500 миллионов из нынешних курильщиков умрут преждевременно, и это станет потерей не только для их близких, но и для развития их стран.

Специалисты прогнозируют, что нынешнее потребление табака вызовет 450 миллионов смертей в течение ближайших 50 лет. Сокращение же нынешнего уровня потребления табака на 50% позволит избежать 20-30 миллионов преждевременных смертей в первой четверти 21 века и порядка 150 миллионов во второй четверти.

Среди наиболее эффективных мер снижения потребления табачных изделий и связанных с табаком смертей обычно называют повышение налогов и, следовательно, цен на табачные изделия, полный запрет табачной рекламы и спонсорства, информирование потребителей о составе табачных изделий и их влиянии на здоровье и помощь тем, кто хочет отказаться от курения.

Прекращение курения эффективно в любом возрасте, при любом стаже курения, при наличии любых заболеваний, связанных с курением.

Курение убьет примерно половину тех, кто начнет курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни

Сорок лет эпидемиологических исследований в нескольких странах обнаружили, что курение убивает примерно половину стойких курильщиков, которые пристрастились к этой привычке в подростковом возрасте, причем половину из них - до достижения ими возраста 70 лет. Большинство людей знают, что табак опасен, но лишь немногие, даже среди профессионалов здравоохранения, осознают, насколько он опасен в реальности. Недавние исследования в США показали, что в группе американских мальчиков 15-летнего возраста табак, согласно прогнозам, убьет, прежде чем они достигнут 70 лет, в три раза больше из них, чем наркотики, убийства, самоубийства, СПИД, дорожно-транспортные происшествия и алкоголь, вместе взятые. В Российской Федерации в группе из тысячи 20-летних курильщиков, которые будут курить в течение всей своей жизни, мы можем ожидать, что до достижения возраста 70 лет один из них будет убит, девять погибнут в дорожно-транспортных происшествиях, а 250 будут убиты курением. Эти 250 умерших от курения людей потеряют около 22 лет ожидаемой продолжительности своей жизни. И еще 250 людей умрут от связанных с табаком болезней после семидесяти лет. В 1990 году в развитых странах курение обусловило 35% всех смертей мужчин, произошедших в среднем возрасте (35-69 лет).

Ситуация в развивающихся странах не намного лучше. Всемирный Банк недавно пришел к выводу:

"Если уровень курения не изменится, через три десятилетия обусловленные табаком преждевременные смерти в развивающемся мире превысят число ожидаемых смертей от СПИДа, туберкулеза и осложнений при рождении детей, вместе взятых".

На недавно состоявшейся в Италии встрече группа международных экспертов пришла к следующему выводу: *"Во всемирном масштабе существуют только две главных причины преждевременной смерти, которые возрастают, - ВИЧ-инфекция и табак… Потребление табака является значительной угрозой для устойчивого и равноправного развития… В развивающемся мире табак представляет собой крупную проблему не только для здоровья, но и для социального и экономического развития, а также устойчивости окружающей среды".*

От чего зависит начало курения

Исследования показывают, что примерно 70% старшеклассников пробовали курить, а из тех, кто курит, примерно 70% стремятся освободиться от курения.

Начало курения чаще всего происходит в подростковом возрасте и проходит стадии подготовки, пробования, экспериментирования, регулярного курения и никотиновой зависимости. Важны также ожидания молодого человека, насколько эффективно ему удастся противостоять предложениям закурить, и его отношение к курению.

Потребности, которые удовлетворяются с помощью курения

Табачная зависимость может иметь у разных курильщиков различные оттенки, в зависимости от того, какие потребности у данного человека наиболее актуальны и какие из них он пытается удовлетворить с привлечением курения. Это, разумеется, справедливо в отношении людей любого возраста.

У подростков повышается вероятность курения с целью контроля стресса, если они испытывают недостаток социальной поддержки. Некоторые девушки рассматривают курение как способ улучшить собственный имидж среди сверстников. Жалобы на высокие уровни тревоги и депрессии также более характерны для тех подростков, особенно девушек, которые регулярно курят.

При этом эмоциональные проблемы могут быть не только причиной курения, но и его следствием. У курящих подростков симптомы депрессии развивались с вероятностью в четыре раза выше, чем у тех, кто не курит. Другое исследование обнаружило, что курящие подростки более склонны к тревожным расстройствам, включая приступы паники и страх открытых пространств, которые проявлялись также и во взрослом возрасте.

http://www.adic.org.ua/

Никотин является наркотическим веществом в табаке

Усилия по замедлению табачной эпидемии часто сводятся на нет из-за того, что потребители табака очень сильно зависят от своего наркотика. Некоторые эксперты в области зависимости считают табак наиболее сильным вызывающим зависимость

наркотиком, который хуже, чем героин или кокаин. Отчет Главного Врача США, озаглавленный "Никотиновая зависимость", содержит следующий вывод:

Фармакологические и поведенческие процессы, определяющие зависимость от табака, подобны тем, которые определяют зависимость от таких наркотиков, как героин и кокаин.

Никотин встречается естественным образом в табачных растениях и в больших количествах является весьма токсичным. Доза никотина, получаемая при курении, является слишком низкой, чтобы вызвать острое отравление, хотя существует серьезный риск острого отравления для детей, которые заглатывают сигареты. Начинающие курильщики могут испытывать неприятные токсичные эффекты никотина, но вскоре развивается толерантность как результат хронического потребления табака.

Психическое и физическое состояние курильщика, а также ситуация, в которой происходит курение, может влиять на то, каким образом отдельная сигарета будет воздействовать на психологическое восприятие и физиологическую реакцию (например оно может вызвать ощущения как расслабленности, так и бодрости). В стрессовых ситуациях сигарета может действовать как успокаивающее, а в ситуации расслабленности – как стимулянт.

Как только организм привыкнет к функционированию при определенном уровне никотина в крови, он стремится поддерживать этот уровень, и курильщики чувствуют необходимость продолжать принимать этот наркотик. Подавляющее большинство регулярных курильщиков имеют никотиновую зависимость. Менее чем 10% курильщиков сигарет ограничиваются умеренным или редким курением, остальные редко обходятся более часа или двух без сигареты. Данные из США показывают, что от одной до двух третей подростков, которые экспериментируют с сигаретами, станут привычными курильщиками. Если измерять силу интоксикантов по доле потребителей, которые утратили контроль над своим потреблением вещества, никотин вызывает в семь раз более сильную зависимость, чем алкоголь.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака. Никотин как таковой не вносит существенного вклада в медицинские последствия курения, включая рак, сердечные и легочные заболевания, возможно, за исключением потребления во время беременности.