

УДК 681.3.069

Л.А.Соловьева (1 курс, каф. физвоспитания), С.Б.Тихвинский, д.м.н., проф.

## КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Привычные действия с точки зрения достигаемых результатов могут быть полезными и вредными. Болезненные пристрастия – особая группа вредных привычек. К ним относится употребление наркотических веществ, включая и никотин, содержащийся в табаке.

В работе нами были поставлены задачи:

- провести анализ специальной литературы по определению влияния курения на различные системы организма человека, в том числе подрастающего поколения;
- выявить число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (специальная медицинская группа), и употребляющих никотин.

Проведенный нами анализ литературы [1-3] свидетельствует, что в табачном дыме содержится большое количество вредных веществ – окись углерода (до 5%), углекислый газ (9-10%), синильная кислота, аммиак, формальдегид, радиоактивные вещества (полоний, свинец, висмут) и бензопирен. Вредное влияние курения на организм дыхания связано с прямым раздражающим действием веществ табачного дыма на слизистую оболочку дыхательных путей, с канцерогенным действием бензопирена и радиоактивных веществ, с ухудшением насыщения крови кислородом. Последнее приводит к снижению работоспособности и двигательной активности. Голосовые связки курящих находятся в состоянии хронического воспаления. Слизистая оболочка трахеи и бронхов раздражена и воспалена, активность мерцательного эпителия значительно снижена, вследствие чего дренажная функция бронхов ослаблена. Это способствует застою грязно-серой мокроты в легких, удаление которой возможно лишь путем кашля и только частично. Поэтому легкие курильщиков своим грязно-черным цветом резко отличаются от розовых легких некурящих. При курении жизненная емкость легких сужается, повышается риск заболевания пневмонией и туберкулезом.

Вредное действие никотина на сердечно-сосудистую систему заключается в развитии под его влиянием спазма сосудов, а также постепенного перерождения их стенки, что ведет к стенозу и облитерации сосудов с соответствующим ухудшением кровоснабжения определенного участка тела. Хроническое гипоксическое состояние в молодом возрасте ведет к отставанию в физическом развитии, ухудшению показателей умственной и физической работоспособности, снижению производительности учебного труда, повышению утомляемости.

Вредное влияние курения на органы пищеварения проявляется в раздражении слизистой оболочки пищевода и желудка, в повышении кислотности желудочного сока. Курение ухудшает аппетит и различие вкусовых качеств пищи, частично это происходит вследствие ухудшения обоняния.

По данным исследований, проведенных в 1960-х годах, оказывается:

- если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими;
- люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, кто начал курить после 25 лет;
- длительно и многокурящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка, в 30 раз – раком легких;
- курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам, они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся у курящих матерей, отстают от сверстников в физическом и умственном развитии, зачастую являются

никотинозависимыми от рождения («никотиновый ребенок»). Ученые В.Гибал и Х.Блумберг при обследовании 17000 таких детей выявили отставание в чтении, письме, росте. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, ускоряет обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких, вследствие чего происходит снижение способности к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. Для самочувствия таких детей, как, впрочем, и для самочувствия любого пассивного курильщика, характерны головная боль, головокружение, повышенная утомляемость, тахикардия. По данным М.В.Антроповой и А.Г.Хрипковой [1], жены курильщиков живут в среднем на 3-4 года меньше, чем жены некурящих.

Проведенный анализ (методом анкетирования и опроса) числа студентов специальной медицинской группы, имеющих зависимость от курения, показал: по предварительным данным зависимость от никотина у изучаемого контингента обследуемых составляет около 50%.

В связи с этим, были разработаны и проведены методические занятия по основам здорового образа жизни, где особое внимание было уделено вопросам агитации и пропаганды борьбы с курением. Автор работы прошел курс отвыкания от данной зависимости и через два месяца после начала курса бросил курить.

По мнению авторов, потребность в курении не входит в число естественных жизненных потребностей организма человека. Категорически запрещается курить лицам с заболеваниями нервной системы и неустойчивой психикой, а также спортсменам и учащимся, так как, во-первых, под их влиянием снижается умственная работоспособность и физическая активность, а во-вторых, курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Главное, что следует запомнить – курение несовместимо со здоровым образом жизни, поэтому всякий, кто хочет сохранить свое здоровье, психическое или физическое, должен сказать нет вредным привычкам.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Антропова М.В., Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 1990. 310-317 с.
2. Энциклопедический словарь. М.: Большая советская энциклопедия, 1955. Т. 2, 498 с.
3. Энциклопедия. С-Пб.: АОЗТ «Золотой век», 1995. 253-269 с.