

## **37 НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫХ ВОПРОСОВ О КУРЕНИИ И ОТВЕТЫ НА НИХ**

Список вопросов составлен из наиболее часто задаваемых вопросов. В ответах использованы знания, полученные из научной и медицинской литературы. Данные свидетельствуют, что практически все курильщики сигарет начинают курить в подростковом возрасте, и это часто становится привычкой на всю жизнь. **1. Почему сигаретный дым так многопланово действует на здоровье?**

Сигаретный дым состоит из огромного количества химических веществ, которые воздействуют на различные части тела, в нем содержится около 4000 известных химических веществ, включая яды и канцерогенные вещества. Некоторые из них перечислены в таблице

ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА:	-	КАНЦЕРОГЕНЫ:	-	Уретан	-	
Окислы азота	-	Цианистый	Бензпирен	-	Соединения никеля	-
водород	-	Формальдегид	Полоний-210	(радиоактивный)	-	
Винилхлорид	-	Аммиак	-	Нитрозамины		
Окись углерода	-	Никотин				

### **2. Что в курении сигарет вызывает болезни?**

Сигаретный дым состоит из 4 тысяч химических веществ, многие из которых оказывают вредное действие на организм. Среди этих веществ: кислоты, глицерин, алкоголь, альдегиды, кетоны, ароматические углеводороды, фенол и такие газы раздражающего действия, как цианистый водород и аммиак, а также большая доза ядовитой окиси углерода. Доказано, что с этими веществами связаны заболевания сердечно-сосудистой системы, рак легких и других органов, эмфизема и хронический бронхит.

### **3. Сколько времени требуется сигарете, чтобы причинить вред курильщику?**

Почти мгновенно. Как только дым касается губ, содержащиеся в нем вредные вещества начинают действовать на различные органы и ткани: полость рта, язык, гортань, трахею, бронхи, легкие, глотку, пищевод, желудок и, в конце концов, продукты их распада достигают мочевого пузыря, поджелудочной железы и почек.

### **4. Есть ли безопасные сигареты?**

Нет. Сигареты - один из легальных продуктов (также как и алкоголь), чье рекламируемое использование, т.е. Именно курение, неизбежно наносит вред организму.

### **5. Можно ли выкурить небольшое количество сигарет без риска?**

Нет, так как каждая сигарета причиняет какой-либо вред организму, и даже у мало курящих людей легкие повреждены. Кроме того, на деле большинству курильщиков трудно выкурить всего несколько сигарет. В среднем в России курильщик сегодня употребляет пачку сигарет в день.

**6. Было ли научно доказано, что курение сигарет является причиной рака?**

Да, и не только рака легких. Исследования, начатые еще в пятидесятых годах прошлого века, показывают, что курение сигарет является одной из главных причин смертности от рака. Около одной трети всех случаев смерти от рака связаны с курением. Курение сигарет является главной причиной рака легких, гортани, полости рта и пищевода, важной причиной развития рака мочевого пузыря, поджелудочной железы и почек. Эти данные основаны не только на результатах эпидемиологических исследований у человека, но и на исследованиях у животных.

**7. Что в сигаретах служит причиной рака легких?**

Причиной рака легких являются опухолеродные (канцерогенные) вещества, содержащиеся в эрозольной фазе («смоле») и газовой фазе сигаретного дыма. Развитию рака способствуют и другие вещества, называемые коканцерогенами или опухолевыми промоторами. Развитие опухолей было вначале показано при нанесении конденсата табачного дыма на кожу мышей. В дальнейшем опухоли легких, аналогичные раку легких у человека, были получены у животных различных видов при введении в легкие конденсата табачного дыма и содержащихся в нем канцерогенов.

**8. Являются ли сигареты причиной других заболеваний легких?**

Доказано, что курение сигарет является главной причиной эмфиземы — неракового заболевания легких, которое постепенно разрушает дыхательную способность. Ткань легкого состоит из тысячи маленьких воздушных мешочков — альвеол, через стенку которых происходит газообмен и в кровь и ткани поступает кислород. При эмфиземе стенки между альвеолами разрываются, создавая меньше больших мешочков — так постепенно уменьшается внутренняя поверхность легкого. Этот процесс значительно усиливается при непрерывном курении. В результате поступление кислорода в ткани уменьшается, курильщику становится тяжелее выполнять физические нагрузки, такие люди страдают отдышкой.

**9. Почему не все курильщики заболевают раком**

**легкого?**

По многим причинам люди реагируют по-разному на все вещества. Это связано с генетическими и биологическими особенностями организма. Так как дым от сигареты содержит тысячи химических веществ, неудивительно, что курильщики заболевают разными болезнями. Но факт все равно неоспорим: курильщики умирают раньше, чем некурящие. Вот почему страховые компании выписывают теперь более дешевые страховые полисы для некурящих во всем мире (т.е. за одинаковый страховой случай курящий человек получит страховку меньшего размера, чем некурящий). Среди курильщиков уровень смертности от всех причин возрастает в зависимости от количества сигарет, выкуриваемых за день, от количества лет, которые курильщик курил, а также от того, как рано он начал курить.

#### **10. Каково действие никотина?**

Первая доза никотина, ядовитого алколоида, является мощным стимулятором мозга и центральной нервной системы, последующие дозы имеют угнетающее действие. Никотин сужает кровеносные сосуды, повышается кровяное давление, сердце вынуждено работать быстрее, чтобы прогнать кровь.

Внутренняя поверхность воздухоносных путей покрыта эпителиальными клетками с маленькими «ресничками». Они очищают легкие от бактерий и предохраняют легкие от инфекций. Если вы подвергаетесь воздействию табачного дыма или если вы курите, то эти «реснички» погибают. Вы теряете эти маленькие «щеточки», которые должны очищать внутреннюю поверхность легких.

Первая дневная доза никотина стимулирует толстую кишку, в то же время, подавляя аппетит и замедляя пищеварение. Она также понижает температуру кожи и уменьшает кровообращение в руках и ногах. У начинающих курильщиков никотин часто вызывает тошноту - фактически он всегда вызывает тошноту у любого курильщика, кто получил его слишком много. 60 миллиграммов никотина, принятого за один раз, убьет среднего человека, вызвав паралич дыхания. Он почти также смертелен, как и цианид. Причина, по которой он быстро не убивает курильщиков, заключается в том, что они принимают его маленькими дозами, которые быстро включаются в обмен веществ и выводятся организмом.

#### **11. Почему у курильщиков «табачный кашель»?**

Вещества в дыме раздражают защитные системы воздушных путей и легких, это служит причиной кашля. Хорошо известный ранний утренний кашель курильщиков - это отдельное явление. Сигаретный дым оказывает парализующее

действие на реснички - маленькие структуры, похожие на волоски, которые содержатся на поверхности клеток, выстилающих воздухоносные пути. Движение ресничек направлено наружу, вызывая изгнание чужеродных веществ из легких. Когда они останавливаются, некоторые из ядов в дыме остаются в легких. Во время сна функция ресничек восстанавливается и они начинают снова работать. Поэтому когда курильщик встает, он кашляет, так как его легкие пытаются очиститься от отложений от курения предыдущего дня.

**12. Действует ли курение сигарет на сердце?**

Да, оно вызывает ишемическую болезнь сердца, коронарную недостаточность, сердечно-сосудистые заболевания.

**13. Оказывает ли курение воздействие на половую систему?**

Да, по данным медиков, снижается потенция, порой в 2-3 раза. Страдают сперматозоиды и яйцеклетки.

**14. Есть ли какой-нибудь риск от курения для беременных женщин и их младенцев?**

У курящих беременных женщин более высокий уровень спонтанного выкидыша, мертворождения, преждевременных родов, рождения детей с весом ниже среднего (с последующим риском болезни или смерти). Их дети умирают чаще после рождения, чем дети некурящих матерей. В организме младенца с детства содержится никотин, такие дети чаще начинают курить, им труднее бросить.

**15. Что можно сказать о фильтрах для сигарет?**

Все, что уменьшает количество смол, никотина, окиси углерода и других ядовитых газов в сигарете, уменьшает риск. Но от этого сигарета не становится безопасной, скорее, менее опасной, вред зависит и от того, сколько курильщик вдыхает дыма, как глубоко и как часто. Курильщик сигарет с фильтром имеет меньший риск рака легких, чем те, которые курят сигареты без фильтров, но все-таки они более чем в 6 с половиной раз рискуют заболеть раком легких, чем некурящие.

**16. Что можно сказать о новых сортах сигарет, которые содержат небольшое количество смол и никотина?**

Теоретически, новые сорта, которые содержат очень мало смолы и никотина и которые уже заняли большую часть сигаретного рынка в развитых странах за последние несколько лет, представляют меньший риск для здоровья. Но только теоретически. Вот два факта, которые не известны широкой публике.

1. Эти сорта содержат значительно меньше смол, никотина и «вкуса». Для того, чтобы удовлетворить курильщиков, производители вынуждены добавлять различные ароматические компоненты, действие которых еще недостаточно изучено. Возможно, при дальнейших превращениях в организме, их них могут образовываться опасные вещества.

2. Содержание вредных веществ в сигаретном дыме изучают при стандартном режиме, когда сигарета «выкуривается» машиной. Машинный метод отличается от манеры курения реального человека, поэтому какой-либо сорт при исследовании на курительной машине может показывать очень низкий уровень содержания смол и никотина, но когда его курит курильщик, табак выделяет значительно большую концентрацию смол и никотина.

**17. Являются ли сигареты с ментолом более или менее опасными?**

Около 90% всех сортов сигарет в США содержат какое-то количество ментола. Эти сорта содержат достаточно ментола, чтобы вызвать охлаждающее ощущение в горле, когда курильщики вдыхают дым. Но как показывают тесты, ментол не добавляет и не уменьшает вред, причиняемый сигаретами.

**18. Есть ли какой-нибудь риск, если курить сигареты, не вдыхая дым?**

Где бы дым ни касался живых тканей, он, очевидно, приносит вред. Все курильщики больше рискуют раком губ, полости рта и языка - не важно, что и как они курят, и все курильщики, даже если они не вдыхают дым, включая курильщиков трубок и сигар, больше рискуют появлением рака легкого. Дым сигареты слабокислотный, и никотин не проникает в ткани полости рта. Но дым трубки и сигары, является щелочным, и позволяет никотину проникать в потоки крови через слизистую ткань рта.

**19. Что будет, если я покурю, а затем брошу?**

Ответ на этот вопрос состоит из двух частей:

1. Начинаящему курильщику требуется мало времени, чтобы победить естественное отторжение организмом никотина и привыкнуть к нему. Когда это случается, очень трудно бросить курить. Сигареты также становятся «подмогой» при стрессе, оружием против гнева и расстройства и средством увеличения удовольствия, для многих курение становится не просто привычкой, а очень сильным пристрастием к никотину.

2. Изменения физиологии организма происходят также быстро, как и привыкание к никотину. Чем раньше начинается курение, тем большее действие оно оказывает на еще развивающийся организм.

## **20. Является ли курение сигарет действительно зависимостью?**

Да, как установила американская психиатрическая ассоциация и национальный институт наркомании, оно составляет три стороны «страстной троицы». Курильщики вырабатывают терпимость к никотину и курению. Они становятся зависимыми от обоих. Когда они бросают курить, то они страдают симптомами отмены как физическими, так и психосоциальными. Упорным курильщикам, особенно самым пристрастным, труднее всего бросить курить.

## **21. Почему люди начинают курить?**

Всеми признано, что «дружеское давление» поощряет многих молодых людей в возрасте между 10 и 18 годами начинать экспериментировать с курением. Самые распространенные мотивы - это желание казаться старше, подражать взрослым, часто родителям или старшим братьям и сестрам, восстать против власти, для установления взаимоотношений, эти мотивы часто противоречивы, а курение по существу неразумное решение.

## **22. Какие люди курят?**

В европейских странах и в Америке сегодня курение меняется в обратном соотношении к образованию и доходу. Это значит, что среди образованных и успешных групп населения меньшее количество курильщиков. Редко можно видеть курящих людей на каком-нибудь профессиональном собрании. Среди учителей, врачей, дантистов и фармацевтов теперь курит только закоренелая горстка людей, среди этих профессий самый высокий уровень отказа от курения. В России ситуация пока несколько другая, вопросы о некурящих учителях и врачах - дискутируются.

## **23. Почему подростки курят?**

- Чаще всего курение начинается случайно. Люди не задумываются об этом, они только плывут по течению.

- Для многих курение - это времяпрепровождение. Время проходит приятно и незаметно, в то время как вы пускаете кольца дыма в воздух.

- Некоторые подростки ищут удовольствие от курения и пробуют успокоить таким образом нервы.

- Некоторые люди чувствуют, что курение стимулирует и помогает им концентрироваться.

- Для некоторых подростков, курение - символ роста, взросления.

- Для некоторых, курение - способ войти и принадлежать к правильной группе (тусовке), страх сказать нет. Некоторые люди думают, что они становятся стильными, когда курят.

Юноши могут думать, что девушки находят это привлекательным. Курение может быть связано с образом жизни подростка-лидера.

- Некоторые люди курят, чтобы казаться более уверенными в себе, независимыми.
- Некоторые люди пробуют табачные изделия из явного любопытства.
- Некоторые подростки курят в качестве протеста против запретов и ограничений, чтобы наказать родителей.
- Для многих курение становится привычкой. Некоторые курят между уроками, другие любят подымить после еды. Привычку трудно сломать.

#### **24. Что такое «пассивное курение»?**

Пассивное курение - это вдыхание табачного дыма в дымной атмосфере людьми, которые не курят. Они вдыхают много так называемой «побочного потока дыма», то есть дыма, выделяющегося с тлеющего конца сигареты. Дым, выдыхаемый курильщиками, фильтруется их легкими, а побочный поток дыма содержит намного больше процентов смолы, никотина и вредных газов, чем выдыхаемый дым.

#### **25. Опасно ли пассивное курение?**

Риск активного курения больше, чем пассивного, но риск пассивного курения больше, чем риск отравления другими загрязняющими воздух веществами. Пассивное курение является одной из причин некоторых видов сердечных заболеваний, заболеваний дыхательных путей (астма), слизистых оболочек носоглотки. Так, например, научные исследования показали возрастающий риск рака легкого среди некурящих жен курильщиков. Пассивное курение — это риск для здоровья, который может быть предотвращен.

#### **26. Влияет ли пассивное курение на детей?**

Дети в семьях, где один или оба родителя курят, болеют бронхитами и пневмониями в первые годы своей жизни в два раза чаще, чем дети в некурящих семьях. Им также чаще делают операции на аденоидах и миндалинной железе, чем детям некурящих.

#### **27. Безопаснее ли курить марихуану, чем табак?**

Сигареты из марихуаны содержат «смол» намного больше, чем сигареты из табака. Все это говорит о том, что курение марихуаны, даже при том, что большинство курильщиков марихуаны курят меньше сигарет, чем курильщики табака, может быть не менее канцерогенным, чем табак.

#### **28. Опасно ли жевать табак?**

Да, несколько исследований и значительный медицинский опыт показывают возрастающую взаимосвязь между жеванием табака и раком полости рта. Это было документально подтверждено в Индии, где эта привычка широко распространена. Люди, жующие табак, становятся также пристрастны к никотину, как и курильщики. Никотин из этого источника, в отличие от сигарет, поглощается слизистой оболочкой рта. Их легко может соблазнить переход от бездымного табака к курению сигарет, так как никотин более доступен организму, когда его вдыхают вместе с дымом.

#### **29. Что можно сказать о вреде нюхательного табака?**

Использование нюхательного табака также опасно. Нюхательный табак в

США обычно сворачивается в шарик и помещается между десной и щекой. Некоторые исследования показали возрастающий риск рака полости рта и гортани, связанный с использованием нюхательного табака. Недавнее исследование женщин, нюхавших табак в Северной Каролине, показало возрастание частоты рака слизистой оболочки полости рта на 40% и 50-кратное возрастание частоты рака щек и десен по сравнению с женщинами, не пользующимися нюхательным табаком. Также как и люди, жующие табак, люди, нюхающие его, становятся зависимыми от никотина, их также может соблазнить переход к сигаретам, чтобы быстрее получать большие дозы этого наркотика. Как призывает американское раковое общество: «Нужно побуждать людей сократить или прекратить использование всех видов табака, включая табак для жевания и нюхательный табак».

### **30. Каковы «симптомы отмены» у лиц, бросающих курить?**

В соответствии с данными американской психиатрической ассоциации, эти симптомы включают: изменение температуры, ритма сердца, пищеварения, мышечного тонуса и аппетита. В тоже время появляется раздражительность, беспокойство, страсть к табаку, расстройства сна. могут быть и «субъективные» симптомы, но все они обычно уменьшаются в течение недели и могут полностью исчезнуть за недели и месяцы.

### **31. Почему люди продолжают курить?**

Большое число курит производные растений и овощей - марихуану, гашиш и опиум, например, для того, чтобы почувствовать действие «психоактивного» наркотика, действующего на их настроение. Табак - это единственное растение, содержащее никотин, мощный психоактивный наркотик. Вдыхая дым сигареты, курильщик немедленно получает концентрированную дозу никотина в поток крови. Он поражает его мозг за 6 секунд - в два раза быстрее, чем героин внутривенно.

### **32. Как появляется привычка?**

Американская психиатрическая ассоциация и национальный институт наркомании признали, что к никотину возникает пристрастие, наверное, самое сильное из всех наркотиков, известных человеку. Ведь только он употребляется постоянно — в течение всего дня, день за днем, и хотя он плохо действует на новичков, у них появляется «терпимость» к табаку. Эта терпимость в отличие от терпимости к сильным наркотикам самоограничена - курильщик табака не может вдохнуть достаточно никотина, чтобы убить себя, потому что ему сразу же становится плохо. У регулярных курильщиков постоянно содержится никотин в крови (вероятно для того, чтобы избежать мук «синдрома отмены»). В крови малокурящих также обнаруживают повторяющиеся «никотиновые» пики.

### **33. Сколько курильщиков хотели бы бросить курить?**

Обзоры показывают, что 85% курильщиков хотели бы бросить курение, и что многие пытались это сделать, хотя бы один раз в жизни.

**34. Кому-нибудь удалось это сделать?** Да, каждый год более четырех миллионов людей бросают курить, многие - по причинам здоровья. Как и любой наркотик, бросить его можно, если достаточно сильны причины и желание это сделать, сердечные приступы, рак легкого, прогрессирующая эмфизема легкого -



это сильные причины, но можно и не доводить дело до болезни.

**35. Как большинство людей бросают курить?**

Бросить курить - это обычно не действие, а процесс. 95% курильщиков, бросающих курить, делают это сами. Иногда они пытаются сделать это несколько раз, прежде чем им удастся полностью отказаться от курения, некоторые используют советы или специальные материалы, другим может потребоваться поддержка групп, бросающих курить, нет одного единственно правильного способа бросить курить. Как есть множество причин, почему люди курят, также есть и много способов бросить

Кроме того, для взрослых ежегодно проводится программа "Брось курить и выиграй", помогающая сделать это. (см. сайт: [www.quitandwin.ru](http://www.quitandwin.ru))

**36. Можно ли изредка курить, если я бросил курение?**

Нет, никотин создает постоянную зависимость у организма. Когда бывший курильщик закуривает сигарету даже после нескольких лет некурения, запускается никотиновая реакция, и он снова может быть быстро «пойман». Так же, как вылечившемуся алкоголику никогда нельзя больше пить, бывшему курильщику нельзя больше курить.

**37. Курят ли автор данной статьи ?**

Нет, я не курю и не позволяю курить рядом с собой.