

31 травня — Всесвітній день боротьби з курінням

У путах рабської залежності

У цей день у всьому світі проводиться міжнародна акція — Всесвітній день без тютюну, який був встановлений ВООЗ у 1987 р. Перед світовою спільнотою було поставлено завдання: добитися, щоб в XXI ст. проблема куріння зникла. ВООЗ цією акцією застерігає населення планети (а курцями є понад половина всього чоловічого населення і близько чверті жіночого) від згубної звички — однієї з найпоширеніших епідемій за всю історію існування людства — нікотиноманії, що стоїть в одному ряду з алкоголізмом і наркоманією

Про проблеми, пов'язані з цією згубною звичкою, ми розмовляємо з проф. Оксаною Ганич, д-ром мед. наук, директором НДІ фітотерапії Ужгородського національного університету, та професором Тарасом Ганичем, д-ром мед. наук, зав. кафедри факультетської терапії медичного факультету Ужгородського національного університету, які, використовуючи у тому числі дані власних наукових і практичних досліджень, видали посібник, присвячений наслідкам куріння і рекомендований при вивченні курсу валеології у вищих навчальних закладах.

«ЧУДОДІЙНІ ЛІКИ»

О. Ганич: Насамперед хотілося б нагадати, як тютюн потрапив до Європи. Отож, у 1492 р. Христофор Колумб відкрив не тільки Америку, але й тютюн. Зійшовши на берег острова Гданакі, матроси Колумба побачили перед величезною пальмою старого індіанця, який тримав у роті трубку із туго згорнутих коричневих листків невідомої рослини.

Поширенню куріння тютюну в Іспанії сприяв монах Роман Пано. Він відплив до Америки місіонером разом з другою експедицією Колумба і вивчив там звичаї, побут і ритуали індіанців.

Наприкінці XV ст. в Іспанії з'явилися перші в Європі плантації тютюну. У першій половині XVI ст. тютюн поширився у Португалії, Франції, Італії, Англії, Німеччині та інших країнах Європи. Серед азійських країн першою плантації тютюну заклала Туреччина.

Спочатку тютюн використовували як декоративну, а потім як лікарську рослину з надзвичайно цілющими властивостями. Це й не дивно, оскільки тодішня медицина мала незначний арсенал лікарських засобів, найнадійнішим з яких вважалося кровопускання. Людство сподівалося на нові ефективні ліки, і ними був оголошений тютюн, що «виганяє і знищує хвороби голови і мозку». Після цього тютюн дуже швидко ввійшов у моду — спочатку у вигляді порошку для нюхання, а потім для куріння і окурювання хворих тютюновим димом. Останнє принесло славу не лише тютюну, але й Жаку Ніко, на честь якого королева назвала «чудодійні ліки» нікотином.

Медицина, біологія та хімія XVI–XVII ст. ще не мали методик для глибокого дослідження впливу куріння на організм людини, а тому навіть не передбачали його згубної дії.

У 40 ЯК В 60

Т. Ганич: У середині 70-х років минулого століття серед населення планети курцями були 48% чоловіків та юнаків і 28% жінок та дівчат. При цьому, наприклад, в Іспанії, тютюн курили вже 50% жінок. Навіть у Швеції з населенням 8,3 млн осіб кількість курців перевищувала 2,5 млн, серед яких було 28% юнаків і 40% дівчат віком до 16 років.



За даними Інформаційного центру з проблем алкоголю, куріння і наркотиків, в Україні курять 19 млн осіб, а це 40% населення старше 15 років. З них 34% курять щодня, 6% — час від часу. Це один з найвищих показників серед країн Європи. За останні роки кількість курців серед жінок в Україні зросла втричі. Щороку від негативних наслідків куріння в Україні помирають більше 100 тис. осіб. За оцінками ВООЗ, від сигарет щороку гинуть 4 млн і, на думку експертів, до 2030 р. це число може сягнути 10 млн.

Англійські лікарі вирішили експериментально перевірити гіпотезу про шкідливість куріння і виявити, що може дати відмова від цієї звички. Майже половина англійських лікарів припинили курити. При цьому смертність серед них знизилася майже на 13%. Через 10 років після початку експерименту стали помітними і більш віддалені результати: смертність від раку легені серед лікарів знизилася на 38%, у той час як смертність серед людей інших професій зросла на 97,8%. В Англії, де раніше курили 75% лікарів, тепер це роблять менше 30%.

Десятеро вчених-медиків США, з яких 5 курили, провели дослідження впливу куріння на організм людини. Вони обстежили 100 тис. курців. Результати виявилися настільки переконливими, що 4 з дослідників-медиків одразу ж припинили курити. Це спонукало й американських лікарів масово відмовитись від куріння.

За даними Інформаційного центру з проблем алкоголю, куріння і наркотиків, в Україні курять 19 млн осіб, а це 40% населення старше 15 років. З них 34% курять щодня, 6% — час від часу

У доповіді Міжнародної агенції з дослідження раку, яка ґрунтувалася на матеріалах дослідження, проведеного на п'яти континентах, відзначалося, що причиною захворювання на рак на 80% є канцерогени, у тому числі тютюнового походження. За умови припинення контакту людей з цими канцерогенами можна позбутися 70% онкологічних захворювань.

О. Ганич: Нікотин добре всмоктується через слизові оболонки ротової порожнини, носоглотки, бронхів і легень, органів травлення і навіть через непошкоджену шкіру, а тому швидко надходить у кров. Діє нікотин на живий організм складно і різноманітно. У разі помірного застосування нікотин спочатку зумовлює збудження нервової системи, яке з часом змінюється її пригніченням. За надмірного куріння нервова система швидко і значно пригнічується. Під впливом нікотину відбувається збудження центру дихання, а за дії великих доз — його параліч. Також нікотин уражає серце, спричиняючи спазм коронарних судин, які несуть кров до його м'яза. Поширення куріння якраз і пов'язане з тим фактом, що невеликі дози нікотину приємно збуджують ЦНС людини. Великі ж дози нікотину зумовлюють швидку і навіть миттєву смерть. Багатьом відома фраза: «крапля нікотину вбиває коня». Щоправда, вона не зовсім точна. Крапля чистого нікотину, яку можна отримати зі 100 сигарет, вбиває не одного коня, а трьох красивих і сильних тварин вагою 500–700 кг. І собака, і людина моментально помирають при введенні в їхній організм однієї краплі хімічно чистого нікотину. При цьому в більшості експериментів на собаках миттєва смерть наставала навіть від $\frac{1}{10}$ краплі нікотину. Для того, щоб знищити кролика, достатньо нікотину з 5 сигарет. Змашування нікотином повік щура спричиняє його блискавичну смерть. Таку велику силу має ця отрута.

Т. Ганич: Смертельна разова доза нікотину для організму людини становить 30–120 мг (в середньому 1 мг на 1 кг маси тіла). В одній пачці з 20 сигарет міститься 100 мг нікотину, 32 мг аміаку, 0,8 мг синильної кислоти, 0,4 мг вуглецю оксиду і ще багато різних отрут.

У разі введення в організм великої кількості нікотину виникає гостре отруєння. Якщо потерпілому не надати своєчасну допомогу, у нього виникнуть судоми, можлива втрата свідомості і навіть летальний кінець. Така реакція організму пояснюється токсичним впливом нікотину на мозок, печінку, нирки, серце, інші органи і системи. Швидко подразнюючи слизові оболонки і всмоктуючись у кров, нікотин після короточасного розширення судин спричиняє їхній тривалий спазм (звуження), що і є причиною порушення кисневого забезпечення всіх органів і систем.

Зовнішній вигляд цілком явно відображає поступові зміни, які з часом відбуваються в організмі курця. Риси обличчя загострюються, шкіра втрачає здоровий вигляд, стає блідою із жовтуватим відтінком. Наслідком куріння є так зване нікотинове обличчя — передчасне



Оксана Ганич



Тарас Ганич

старіння тканин через спазм найдрібніших судин (капілярів), що своєю чергою порушує харчування м'язів. Жовтувато-землистий колір шкіри обличчя, передчасно всіяного сіткою зморщок, є характерною ознакою курця.

Через 10–15 років «стажу» курець виглядає старшим від своїх ровесників на 3–5 років, його голос хрипне, під очима з'являються набряки, а ранішній кашель стає майже регулярним. У деякого такі зміни супроводжуються погіршенням слуху і зору. Потрапляючи у внутрішнє вухо, тютюновий дим здатний зумовлювати запалення евстахієвої труби. Відомі випадки глухоти, набутої в результаті інтенсивного куріння.

Куріння зумовлює підвищення тиску всередині ока та запальні процеси очних тканин, що послаблює гостроту зору, а в деяких випадках зоровий нерв атрофується повністю. Нікотинова амбліопія проявляється частковою або повною сліпотою. Особливо небезпечним є куріння для хворих на глаукому.

Багато отруйних речовин тютюнового диму негативно впливають на ендокринні залози: гіпофіз, щитоподібну і паращитоподібну залози, статеві залози. Пригнічуючи нервову систему, ці речовини (насамперед нікотин) порушують роботу центрів, які керують всіма функціями організму. Певна річ, при цьому порушується і робота розміщених у спинному мозку нервових центрів, які керують статевою функцією.

За принципом «де тонко, там і рветься», у курця першою починає розвиватися хвороба, для якої в організмі створені найбільш сприятливі умови. Ця недуга ослаблює організм в цілому, відкриваючи дорогу іншим захворюванням. Після 25–30 років куріння біда на курців летить не дощем, а зливою.

Лариса Дедишина