

Мій змозже?

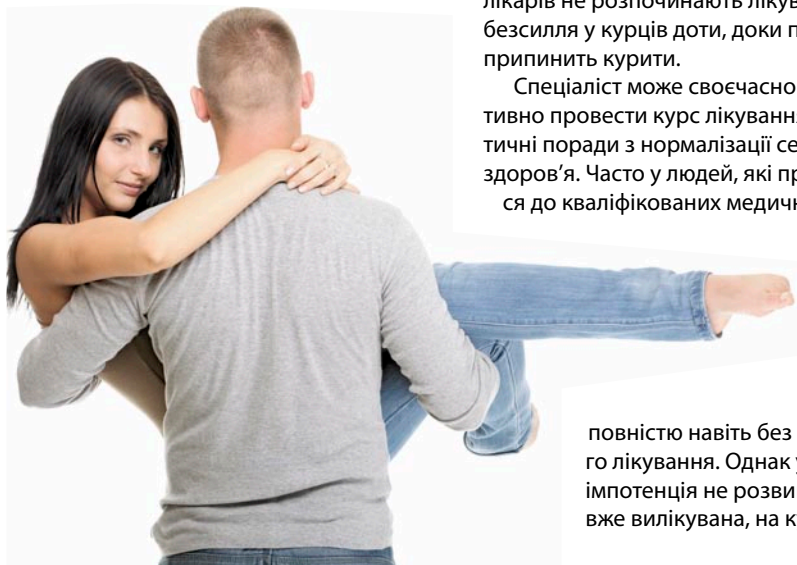


Тютюн чинить потужну мутагенну дію на інтимне життя та потомство людини

ТЮТЮН І СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Так само, як і при хронічному отруєнні алкоголем та іншими наркотичними речовинами, довге хронічне отруєння організму нікотинном пригнічує центри ерекції, вироблення чоловічих статевих гормонів, знижує лібідо (рівень статевого потягу), спричиняє прогресування неврастенії та послаблює відчуття статевого задоволення, що, у свою чергу, негативно впливає на сексуальну та репродуктивну функції людини.

— Із цієї причини серед курців частіше, ніж серед тих, хто не палить, зустрічаються чоловіки-імпотенти та фригідні жінки, — стверджує Михайло Ганич, д-р мед. наук, проф. медичного факультету Ужгородського національного університету. — Після алкоголю другою за значенням причиною таких ускладнень є куріння.



Відомий сексолог Л. Якобсон зазначав, що у 11% випадків імпотенція і фригідність пояснюються зловживанням тютюну. Інші спеціалісти вважають, що цей показник нині сягнув уже 20%. Це підтверджують і жінки, які з тих чи інших причин змушені відмовитися від статевого життя: для зменшення статевого потягу вони інтенсивно курять.

За словами М. Ганича, куріння особливо несприятливо впливає на стан здоров'я людей, які від природи мають помірну або низьку потенцію. На прийомах у лікарів часто можна зустріти чоловіків і жінок, у яких послаблення або втрата сексуальних можливостей пов'язані з курінням, або, що гірше, із курінням та одночасним зловживанням алкоголем. Рецепт в обох випадках один — негайна відмова від тютюну та спиртного. Багато лікарів не розпочинають лікувати статеве безсилля у курців доти, доки пацієнт не припинить курити.

Спеціаліст може своєчасно та ефективно провести курс лікування, дати практичні поради з нормалізації сексуального здоров'я. Часто у людей, які прислухаються до кваліфікованих медичних порад,

статева функція через певний час відновлюється

повністю навіть без спеціального лікування. Однак у разі якщо імпотенція не розвинулася або вже вилікувана, на курця мо-

жуть чекати й інші порушення діяльності статевого апарату.

Так, наприклад, куріння є однією із причин безпліддя у чоловіків. Нікотин і радіоактивний ізотоп полоній-210 призводять до атрофії тканин яєчок. Унаслідок цього виробляється мало сперматозоїдів, причому частина з них нежиттєздатна. На основі даних обстеження 10 тис чоловіків встановлено, що у курців, які щоденно викурюють 25–45 сигарет, рухомість сперматозоїдів зменшена в півтора рази порівняно з нормою, тому в них погіршується й запліднювальна здатність.

Ці висновки підтвержені й дослідями на тваринах. У статевих залозах тварин тютюн викликає істотні патологічні зміни. Відновлення нормальної рухомості сперматозоїдів відбувається через 6–8 тиж після припинення куріння. Інтервал часу відновлення прямо пропорційний періоду та частоті куріння, а також ступеню отруєння організму тютюновим димом.

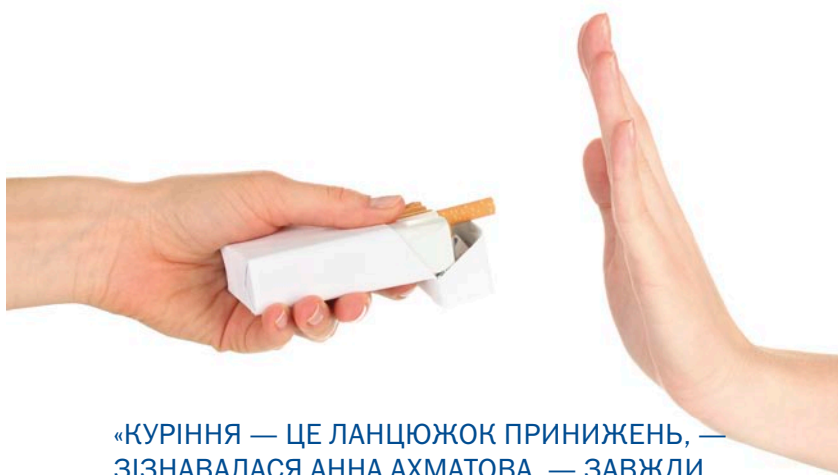
Серед факторів, від яких залежить здоров'я і тривалість життя людини, найважливішим є спадковість. Генетичний код визначає особливості життя людини від народження і до смерті.

Незважаючи на достатню стійкість, гени можуть змінюватися під впливом зовнішніх і внутрішніх мутагенних факторів, зокрема радіації, хімічних речовин, біологічних агентів. На сьогодні відомо близько 3,5 тис хімічних сполук, які мають мутагенні властивості. Частину з них виявлено у тютюновому димі та смолі. Маючи достатню мутагенну здатність, ці сполуки непомітно змінюють життєздатність клітин організму. Курець, як правило, не помічає

Компанія рассмотрит любые предложения по аренде и покупке помещений для открытия аптек, а также по приобретению корпоративных прав розничных фармацевтических компаний во всех регионах Украины

Будем рады услышать Ваши предложения
по тел. (067) 541-65-86





«КУРІННЯ — ЦЕ ЛАНЦЮЖОК ПРИНИЖЕНЬ, — ЗІЗНАВАЛАСЯ АННА АХМАТОВА. — ЗАВЖДИ ПОТРІБНО ПИТАТИ У КОГОСЬ ДОЗВОЛУ». ТО, МОЖЕ, ЧАС ПРИПИНИТИ ПРИНИЖУВАТИСЯ?

впливу цих мутагенів, проте їхня дія може позначитися на здоров'ї його нащадків.

Нині у світі налічується понад 600 млн осіб із фізичними та психічними вадами. Щорічно народжується ще 200 млн неповноцінних дітей. За даними ВООЗ, хронічний алкоголізм і куріння є причинами інвалідності 10% всіх дітей планети.

ЯК КИНУТИ КУРИТИ

Існує три стадії нікотинової залежності.

I стадія — побутове несистематичне куріння по 5 сигарет щоденно, при якому немає нікотинової абстиненції, відсутні або слабовиражені та зворотні вегетосоматичні явища в організмі.

II стадія — звичайне регулярне куріння по 5–15 сигарет щоденно, при якому мають місце фізична залежність від тютюну, підвищена стійкість до дії нікотину, незначне ураження внутрішніх органів, певною мірою виліковне після припинення куріння.

III стадія — інтенсивне куріння по пачці або півтори пачки щоденно, для якого характерна висока стійкість до дії нікотину, ускладнені розлади в організмі, фізична залежність від тютюну, непоборний потяг до нього, звичка курити натще й відразу після вживання їжі, а також серед ночі, значні ураження внутрішніх органів і нервової системи.

Як свідчить практика, багато людей молодого та середнього віку в I чи II стадії тютюнової наркоманії можуть відносно легко кинути курити.

Людям похилого віку рекомендований поступовий відхід від куріння протягом 15–30 днів: перші 5–10 днів викурювати звичну кількість сигарет тільки до половини, далі — щоденно зменшувати їхню кількість до повного припинення куріння.

Прийнявши рішення кинути курити, робіть щоденно загальнооздоровчі вправи, більше рухайтесь на свіжому повітрі, плавайте, займайтесь аутогенним тренуванням. На цей період необхідно виключити з раціону алкоголь, міцний чай, каву, гострі страви, споживати більше овочів, фруктів, соків, мінеральної води. Якщо немає протипоказань, доцільно вживати продукти, які містять багато вітаміну С (лимон, чай із шипшини тощо).

Якщо людина обирає метод поступової відмови від тютюну, то потрібно ставити перед собою допоміжні завдання. Наприклад, щоденно зменшувати кількість викурених сигарет або зменшувати кількість викурених сигарет кожні 5 днів тощо.

Якщо відчуваєте сильну потребу в курінні, краще кидати курити відразу ж. Для цього за день або два до остаточної відмови від куріння потрібно вдвічі збільшити щоденну норму викурених сигарет. Відчувши перенасичення організму нікотином та іншими небезпечними компонентами тютюну, легше відмовитися від шкідливої звички. Якщо обстановка на роботі спонукає до куріння, для повної відмови обирайте неробочі дні.

Лариса Дедишина

Пам'ятка для тих, хто вирішив кинути курити

Крок 1. Оцініть, як давно ви курите, кількість цигарок на добу та особливості тютюну (кількість смол та нікотину). Окремо треба визначити причини, що спонукають вас курити. Якщо позбуваєтесь згубної звички під керівництвом лікаря, останній має розрахувати індивідуальний ризик розвитку серцево-судинної патології.

Крок 2. Маючи інформацію про ризики і негативний вплив куріння на здоров'я курця та його оточення (смерть від злякисного або серцево-судинного захворювання, згубний вплив на дітей, які перебувають поруч тощо), спробуйте відмовитись від куріння просто зараз.

Якщо не готові відмовитись від куріння відразу, ще раз оцініть свою персональну відповідальність за здоров'я — своє та оточуючих. Спробуйте зрозуміти причину відмови від припинення куріння та усвідомити переваги, які це надасть. Якщо погоджуєтесь кинути курити, складіть графік поступової відмови від куріння. Лікар може запропонувати медикаментозний супровід — надати інформацію про нікотинзамісну терапію, яка значно полегшує процес відмови від куріння.

Таблиця. План поступової відмови від куріння

Етап	Тривалість	Мета
1	До 6 тиж	Скоротити кількість цигарок удвічі
2	6 тиж — 6 міс	Поступово зменшувати кількість цигарок, наприкінці етапу відмовитись від цигарок взагалі
3	6–9 міс	Використовувати нікотинзамісну терапію за потреби
4	9–12 міс	Припинити використання нікотинзамісної терапії

Доцільно, особливо на 1–2 етапах, уникати «провокацій» із боку курців, за можливості не бувати в місцях для куріння. Треба мати на увазі, що після такої відмови ви швидко відчуєте покращання самопочуття та підвищення апетиту. Іноді можливе збільшення маси тіла, в зв'язку з чим у цей період рекомендовано підвищити фізичне навантаження. Доцільно вести щоденник, у якому відображати причини, що спонукали вас до куріння, фіксувати рівень щоденного фізичного навантаження, дані щодо маси тіла, артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Лікар сімейної медицини має скласти для вас план відвідувань та проводити систематичний контроль даних щоденника і плану відмови від куріння, своєчасно призначати та модифікувати нікотинзамісну терапію, надавати моральну підтримку на шляху до повної відмови від згубної звички.

За матеріалами журналу «Therapia. Український медичний вісник», № 6 (70), 2012