

Медицинские аспекты никотиновой зависимости.

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек в мире. Следует разобраться, действительно ли курение – это «привычка», или мы имеем дело с более серьезной проблемой?

Основное вещество в составе табачного изделия – никотин. Регулярное курение приводит к формированию никотиновой зависимости. У любой зависимости сложный механизм формирования и еще более сложный путь преодоления. Синдром зависимости от табака состоит из совокупности поведенческих, когнитивных и соматических симптомов и у каждого человека формируется с разной скоростью. Однако ни один человек не может достоверно знать, как именно его организм отреагирует на табак и какие последствия для здоровья принесет его употребление.

Никотин воздействует на каждую систему и орган человеческого организма. Наиболее сильное влияние на себе испытывает *нервная система*. Никотин интенсивно действует на клетки коры головного мозга, вызывая их сильное возбуждение. Через некоторое время работа коры мозга затормаживается, клетки «устают». Для их дальнейшей активации требуется все большая доза никотина, поскольку рецепторы становятся нечувствительны к прежде поступающему количеству. Так формируется физическая никотиновая зависимость, наличие которой человеку бывает очень трудно признать.

Не меньше от курения страдают *органы дыхания*. Регулярное поступление табачного дыма в легкие вызывает раздражение и воспаление слизистой оболочки. Это приводит к затруднению дыхания и постоянному мучительному кашлю. Также курение напрямую связано с риском развития онкологических заболеваний, туберкулеза и пневмонии.

Сердечно-сосудистая система курильщика работает на износ: употребление табака увеличивает нагрузку на сердце. При этом поражаются кровеносные сосуды, что приводит к недостаточному питанию тканей и органов, возникновению головных болей. В перспективе курение приводит к возникновению неизлечимых заболеваний сердца и сосудов.

Неочевидное, но интенсивное воздействие курение оказывает на *пищеварительную систему*. В полости рта табачный дым вызывает раздражение слизистой оболочки с дальнейшим воспалением десен. Цвет зубов меняется на неприятный желтый: это связано с тем, что компоненты табачного дыма оседают на эмали зубов, разрушая ее. Значительно снижается чувствительность вкусовых рецепторов: курильщик не получает таких же приятных ощущений от пищи, как некурящий человек. Смешиваясь со слюной, вредные компоненты табачного дыма попадают в желудок, вызывая раздражение его слизистой оболочки. Все это приводит к

возникновению гастрита, который может развиться до язвенной болезни. Увеличивается риск возникновения раковых заболеваний.

Курильщика можно отличить от человека свободного от никотиновой зависимости даже по *внешним признакам*. Нездоровый цвет лица, признаки преждевременного старения, плохое качество кожи, волос и ногтей, неприятный запах изо рта – все это визитные карточки курильщика.

Нанося вред своему здоровью здесь и сейчас, курильщик также подвергает опасности окружающих. Научными исследованиями доказано, что пассивное курение увеличивает риск развития заболеваний, свойственных курильщикам.

Курение – это не вредная привычка! Курение – серьезная проблема!
Давайте делать правильный выбор в пользу своего здоровья и здоровья нашего общества!

Мария Игошина,

медицинский психолог отделения профилактики наркологических расстройств областного клинического наркологического диспансера