

НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ

З.Ж.Нарзиллоева

АННОТАЦИЯ

Природа изначально наделила человека возможностью вести долгую и здоровую жизнь. Однако люди реализуют этот потенциал лишь на 30–50%, что во многом зависит от их образа жизни и способности правильно заботиться о своем здоровье. Вредные привычки, такие как курение, ускоряют процесс истощения жизненных ресурсов и значительно сокращают продолжительность жизни. Курение остается одной из наиболее острых проблем современности, способствуя развитию серьезных заболеваний и преждевременной смертности. Оно носит массовый характер и наносит вред не только здоровью отдельного человека, но и обществу в целом, являясь значимой социальной проблемой. Эта привычка затрагивает как курящих, так и некурящих людей, подвергая последних опасности пассивного курения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *Курение, молодежь, табак, никотиновая зависимость, продолжительность жизни, обмен веществ.*

Курение является одной из самых серьезных проблем современности, провоцируя развитие множества заболеваний и преждевременную смертность.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире производится около 6 триллионов сигарет, при этом около 700 миллионов тонн окурков оказываются в окружающей среде. Следует учитывать, что сигаретные фильтры изготовлены из ацетата целлюлозы, который относится к пластиковым материалам. Полное разложение одного окурка занимает порядка 20 лет, превращаясь в микропластик. К тому же на фильтре задерживаются табачные смолы, содержащие канцерогенные и токсичные вещества. Курящие люди ежегодно выбрасывают в атмосферу вредные соединения: никотин (108 тысяч тонн), синильную кислоту (720 тысяч тонн), аммиак (384 тысячи тонн), деготь (600 тысяч тонн) и другие. Производство одной тонны ацетата целлюлозы приводит к выбросу 1,4 тонн парниковых газов, что эквивалентно годовому выделению углекислого газа от 15 тысяч человек. Тяжелые металлы и радиоактивные изотопы, попадая в природу, загрязняют почву и воду, нанося вред экосистемам.

На стадии производства табака уже наблюдаются серьезные последствия: ежегодно уничтожается порядка 600 миллионов деревьев для сушки табачных листьев. Окурки, попадая в природу, выделяют токсины и трудно поддаются

разложению. Их утилизация требует значительных финансовых затрат, что является актуальной проблемой.

Курение оказывает негативное влияние на здоровье: оно сначала вызывает расслабление, затем беспокойство и раздражительность (23%), может привести к повышению температуры тела (11%), нарушениям сна (12%) и проблемам с кожей (21%). Функции эндокринной системы также страдают (18%), а сосудистые спазмы повышают риск инсульта (15%). Особенно велик риск развития рака легких и верхних дыхательных путей, который занимает первое место среди онкологических заболеваний у мужчин. Для подростков курение особенно вредно: ухудшается память (22%), замедляется реакция (21%), снижается острота зрения (14%), развивается хроническая усталость (34%), ухудшается слух (9%).

Опасность пассивного курения также велика: находясь рядом с курящим человеком, некурящие вдыхают до 80% вредных веществ из табачного дыма. Пассивное курение способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ишемической болезни сердца и нарушению работы сосудов конечностей. Кроме того, доказано, что никотин может способствовать развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Физическая и психологическая зависимость от никотина развивается стремительно: 80% людей, начавших курить, становятся постоянными курильщиками. Особое беспокойство вызывает рост курения среди девушек, так как у беременных женщин курение приводит к замедленному развитию плода и увеличивает риск выкидыша. Никотин и другие токсичные соединения, содержащиеся в табачном дыме, сокращают поступление.

Не меньшую опасность вызывает пассивное курение. При пассивном курении вдыхаются никотин, угарный газ и в значительно большем количестве, чем курящими, цианистый водород, бензол, толуол, акролеин и другие, токсические и канцерогенные вещества. Вдыхаемый пассивно некурящими табачный дым является сильным раздражителем для легких. Он вызывает, по меньшей мере, неприятные ощущения и кашель. Содержащиеся в табачном дыме монооксид углерода и никотин приводят к развитию ишемической болезни сердца и облитерации сосудов конечностей. При этом уровень сердечно - сосудистой патологии растет с увеличением числа выкуренных сигарет. Установлено, что никотинизм способствует развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Никотин в малых дозах возбуждает h - холинорецепторы адреноцитов мозгового вещества надпочечников, вследствие чего усиливается поступление в кровь адреналина с соответствующими физиологическими эффектами. Большие же дозы никотина оказывают противоположный эффект. Двухфазное действие никотина проявляется на ЦНС,

дыхательном центре, секреторной функции слюнных и бронхиальных желез, моторной функции кишечника: в малых дозах усиливает, а в больших – угнетает. Длительное курение табака приводит к хроническому отравлению никотином, наиболее типичным проявлением которого являются воспалительные процессы слизистых ротовой полости и дыхательных путей, повышенная секреторная активность слюнных желез, снижение кислотности желудочного сока, повышение моторной функции кишечника. Со стороны сердечно - сосудистой системы наблюдается повышение артериального давления, тахикардия, возможны приступы пароксизмальной тахикардии и 151 стенокардии, может развиваться амблиопия. Никотин обладает сосудистотропным эффектом, вызывая стойкое их сужение, поэтому курение во время беременности приводит к различным ее осложнениям, увеличивает риск выкидыша, преждевременных родов, отрицательно влияет на развитие органов и систем плода. В комбинации с химическими загрязнителями окружающей среды компоненты табачного дыма проявляют аддитивный эффект, тем более, что курение способствует поступлению в организм контаминантов как через дыхательную систему, так и путем заглатывания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров, А.А. Профилактика курения у подростков / А.А. Александров [и др.] // Вопросы психологии. - 2008. - №2. - С. 55-61. EDN: MXAYRD
2. Гукетлова, К. А. Здоровье в обществе риска / К. А. Гукетлова // Бюллетень медицинских интернет - конференций. – 2014. – Т. 4, №11. – С. 10-11.
3. Давлетшина, А. Д. Загрязнение водоемов. Промышленная экология / А. Д. Давлетшина // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. - №12-3(24). – С. 266-267.
4. ДиФранца, Дж. Зависимость с первой сигареты // В мире науки. - 2008. - №8. -260с
5. ИНАБ. Молодежь новой России: образ жизни и ценностные приоритеты / ИНАБ №4-2007. - М.: Институт социологии РАН, 2007. - 95 с.
6. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. - №3(10). – С. 23-42.
7. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: Описание, объяснение, понимание социальной реальности: Учебное пособие для вузов. - 3-е изд., испр. - М.: Омега-Л, 2009. EDN: QOJERT