

4. Вплив паління на організм людини

Андрій Савчук, Віра Засць

Національний університет харчових технологій

Вступ: Паління тютюну має майже 500-річну історію. Відкриття Христофором Колумбом в 1492 році Америки пов'язано з відкриттям європейцями багатьох нових для них рослин, серед яких був і тютюн. Незважаючи на заборону великого мореплавця, деякі з його моряків таємно привезли листя та насіння тютюну в Європу. Особливо популярним тютюн став у XVII-XVIII столітті.

Тютюнопаління в наш час становить одну із найсерйозніших медико-соціальних проблем. Складність її вирішення полягає у невідповідності стандартного ставлення до паління в суспільстві та його дійсним значенням у руйнуванні здоров'я людей.

Матеріали і методи: В Україні тютюнопаління є причиною кожного п'ятого випадку смерті осіб віком старше 35 років.

Найстрашніше, що згубна дія тютюну не обмежується змінами в організмі курця. У закритому приміщенні під час паління скупчується велика кількість тютюнового диму. Перебуваючи в цьому приміщенні, його вдихають і люди, які не палять. Підраховано, що людина, яка перебуває протягом години в накуреному приміщенні, вдихає стільки тютюнового диму, мовби викурила 4 цигарки. Отже, пасивне куріння не менш небезпечне. У людини, яка довгий час перебувала в накуреному приміщенні, з'являються ознаки нікотинової інтоксикації: виникає головний біль, нудота, кволість. Тютюновий дим – це вид забруднення повітря, що в сотні тисяч разів перевищує забруднення будь-якого металургійного чи хімічного комбінату, проте люди свідомо вдихають таке повітря. В абсолютно чистій атмосфері організм людини, яка палить, зазнає такого токсичного впливу, ніби вона знаходиться в умовах, де забруднення в тисячі раз перевищує будь-які норми. Вдихати тютюновий дим у чотири рази шкідливіше, ніж вихлопні гази автомобіля безпосередньо з вихлопної труби. У тютюновому димі, крім слабого наркотику – нікотину, міститься близько 200 особливо отруйних речовин – чадний газ, аміак, синильна кислота, сірководень і багато інших.

Результати: Наслідком паління є ішемічна хвороба серця, що пов'язана з недостатнім кровопостачанням серцевого м'яза. Раннім її виявом є стенокардія. Її ознаками є: за грудний біль, що віддає у ліву руку і лопатку, шию і нижню щелепу, з'являється почуття тривоги, серцебиття, сильне потовиділення, збліднення. Приступ може статися під час фізичного навантаження чи стресу.

Багато досліджень показують, що паління активізує процеси згортання крові, а це призводить до виникнення тромбозу в різних судинах.

Шкідливий вплив паління на органи дихання пов'язаний:

- з прямим подразненням речовинами тютюнового диму слизової оболонки дихальних шляхів;
- з погіршенням насичення крові киснем;
- з канцерогенною дією бензопірену та радіоактивних речовин.

Аміак у димі викликає подразнення слизових оболонок рота, носу, гортані, трахеї та бронхів. Як наслідок, розвивається хронічне запалення дихальних шляхів.

Висновки: Однією з головних причин того, наскільки важко кинути палити - це те, що всі вигоди кидання і всі небезпеки від продовження куріння здаються дуже далекими в часі. Отже, що ж буде з Вашим тілом і організмом, коли Ви кинете курити: через 20 хвилин знизиться Ваш кров'яний тиск до нормального. Через 8 годин рівень чадного

газу (отруйного газу) у Вашому потоці крові знизиться наполовину, а рівень змісту кисню повернеться до нормального. Через 48 годин зменшиться Ваш шанс на виникнення серцевого нападу. Весь нікотин залишить Ваше тіло.

Через три - дев'ять місяців - проблема хрипів при вдиху і кашлю розсіється, оскільки об'єм Ваших легенів збільшиться на 10 %. Через 1 рік ризик появи серцевого нападу знизиться наполовину. Через 5 років ризик смерті від апоплексичного удару знизиться і стане як у некурящого. Через 10 років ризик померти від раку легенів стане такий же низький, як і у некурящого. Через 15 років ризик смерті від серцевого нападу опуститься до рівня некурящого. Кидайте палити - зробіть своє життя та життя своїх близьких здоровішим та чистішим!

Література

1. Безпека життєдіяльності: всеукраїнський науково-популярний журнал / Міжнародна академія безпеки життєдіяльності. – Київ : Основа, 2013-№ 4, квітень. – 2013
2. <http://uahosting.com.ua/forum>
3. uk.wikipedia.org