



Почему курение вызывает привыкание и зависимость?

Растение табак способно вырабатывать химические ядовитые алкалоиды (в том числе никотин), которые оно использует для защиты от насекомых-вредителей. При попытке съесть растение насекомому становится плохо, так как никотин действует на определенные рецепторы в мозге и вмешивается в передачу нервных импульсов. В конце концов вредитель умирает.

У человека тоже есть такие рецепторы, но никотин действует на нас иначе. После попадания в организм через сигареты он активирует нашу систему вознаграждений в мозге, в организме повышается уровень дофамина, поэтому люди, употребляющие никотин, начинают чувствовать себя более счастливыми и более сосредоточенными.

Вследствие того, что людям нравится чувство полной концентрации и приподнятого настроения, многие из них начинают употреблять никотин чаще и чаще. Однако при долгом потреблении система вознаграждений в мозге прекращает функционировать как раньше. Тело привыкает к тому, что условного «счастья» теперь стало больше, а значит, ему нужно адаптировать под это клетки мозга.

Мозг увеличивает количество рецепторов, и при этом чувствительность каждого отдельного из них снижается. Когда человек перестает курить, собственных запасов организма для поддержания концентрации и «счастья» уже не хватает, поэтому тело требует новую порцию никотина — это и есть физиология зависимости.

Почему трудно бросить курить ?

Как пишет CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний США), со временем никотин меняет то, как работает ваш мозг. Поэтому курящему человеку постоянно нужен никотин только для того, чтобы чувствовать себя в нормальном состоянии.

Когда же человек бросает курить, мозг становится раздражительным. У некоторых появляется беспокойство или ухудшается настроение. Людям может быть трудно сосредоточиться или спать, появляется чувство дискомфорта и сильное желание выкурить сигарету.

Эти ощущения могут пропасть или ослабиться через несколько недель после отказа от курения, поскольку мозг привыкает к отсутствию никотина. Однако 75% человек, отказавшихся от курения, возвращаются к этому в течение следующего года. Как утверждают эксперты, это происходит из-за того, что курение и его влияние на мозг просто физиологически уменьшает способность радоваться чему-нибудь еще.

Чем опасно пассивное курение ?

Когда человек выкуривает сигарету, трубку или сигару, большая часть дыма не попадает в легкие, а выходит в воздух вокруг, где любой, кто находится поблизости, может его вдохнуть.

Воздействие вторичного табачного дыма (пассивного курения) является причиной смерти около 41 000 некурящих взрослых и 400 случаев смерти младенцев ежегодно.

Национальная служба курения Великобритании сообщает, что пассивное курение увеличивает риск получения таких же заболеваний, как и у обычных курильщиков. Например, если человек никогда не курил и не курит, но у него есть друг, супруг(а), которые курят рядом с ним, то риск развития рака легких у таких людей увеличивается примерно на 25%. Дети особенно уязвимы к воздействию пассивного курения. Ребенок, подвергшийся пассивному курению, имеет повышенный риск развития инфекций органов дыхания, менингита, постоянного кашля, а также усиления симптомов астмы. В свою очередь, пассивное курение среди младенцев увеличивает риск возникновения синдрома внезапной детской смерти.

Житковичский районный ЦГЭ