

ТЮТЮНОПАЛІННЯ ПІДЛІТКІВ – МЕДИКО-СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

ДУ «Інститут педіатрії, акушерства та гінекології імені О.М. Лук'янової НАМН України», Київ
Національна медична академія післядипломної освіти імені П.Л. Шупика, Київ

**СИНЧУК Л.М.,
СЛОБОДЧЕНКО Л.М.,
ШКІРЯК-НИЖНИК З.А.,
ЖИЛКА Н.Я.,
СЛЕПАКУРОВА І.В.**

Тютюнопаління на сьогодні є епідемією, пандемією, яка охопила вже 1/3 населення земної кулі. Стратегія тютюнової індустрії націлена на поширення тютюнових виробів серед підлітків і молоді, що створює особливу небезпеку саме для цієї групи населення, яка вступає в репродуктивний вік.

Так звіт ЮНІСЕФ, дитячий фонд ООН від 15.04.2009 р. представляє результати, які свідчать про те, що 63% юнаків і дівчат у віці від 15-16 років мають досвід куріння цигарок, а 14% – курили навіть марихуану або гашиш. А дані Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка, свідчать про те, що 23% юнаків і 12% дівчат курять щодня. Вперше спробували курити у віці 13 років 38% підлітків (48% хлопчиків і 27% дівчаток). Однією з причин поширення тютюнопаління – доступність у продажу сигарет, а також постійна реклама цигарок, яка займає близько 30%, в той час як антиреклама – тільки 5-10%.

Зазвичай куріння розглядається як фактор ризику, що сприяє в майбутньому формуванню хронічних захворювань. Разом з тим, зростаючий організм має підвищену чутливість до впливу несприятливих факторів, одним з яких є фактор тютюнопаління.

Підліток, що палить цигарки, не усвідомлює всієї небезпеки тютюнопаління. Він не знає, що нікотин є одним з найнебезпечніших отрут рослинного походження. Для людини смертельна доза нікотину складає від 50 мг до 100 мг або 2-3 краплі чистого нікотину. Саме така доза поступає щодня в кров після викурених 20-

25 сигарет (в одній сигареті міститься 6-8 мг нікотину) з яких 3-4 потрапляє в кров. Курець не гине відразу, тому що доза ця вводиться поступово, а не в один прийом. Крім того, частина нікотину нейтралізується формальдегідом, це одна з отрут, що міститься в тютюні. Систематичне поглинання невеликої кількості доз нікотину викликає звичку, пристрасть до куріння. Протягом 30 років такий курець палить приблизно 20000 сигарет, або 160 кг тютюну, поглинаючи в середньому 800,0 г нікотину. Тільки завдяки тому, що при тривалому палінні виробляється деяка стійкість до цієї отрути і завдяки тому, що це поглинання відбувається не відразу, а протягом дня, отруєння не настає.

Нікотин вступає в процеси обміну в організмі та стає його необхідним елементом. Вуглекислий газ, який міститься в тютюновому димі з'єднуючись з гемоглобіном, позбавляє його можливості засвоювати кисень і постачати його в органи й тканини організму. Порушується також живлення головного мозку, що призводить до погіршення пам'яті, уваги, наростає втомлюваність, зниження працездатності.

Часте і систематичне куріння у підлітків виснажує нервові клітини, порушує режим праці та відпочинку, не тільки через дію нікотину на центральну нервову систему, а й нестримну силу бажання закурити цигарку під час уроків. В цьому випадку увага школяра поступово перемикається на думку про тютюн.

Куріння знижує ефективність сприйняття і заучування навчального матеріалу. Зменшує точність обчислювальних операцій, знижує обсяг пам'яті.

Учні, що курять цигарки, не відпочивають на перерві як всі інші діти, тому що відразу після уроку пря-

мують в туалет і в хмарах тютюнового диму задовольняють свою потребу в нікотині. Сукупна дія отруйних компонентів тютюнового диму, який поглинається підлітком, викликає головний біль, дратливість, стомлюваність при засвоєнні навчального матеріалу, бо починається миготіння і двоїння в очах, знижується гострота зору, оскільки від тютюнового диму виникає сльозотеча, почервоніння і набряклість вік, що може призвести до хронічного запалення зорового нерва. Нікотин викликає зміни в сітківці ока, що призводить до зниження чутливості ока до світла.

У дітей, що народилися від матерів, які курили цигарки під час вагітності, зникає сприйнятливості спочатку до зеленого, потім до червоного і, нарешті до синього кольору. Останнім часом в окулістів з'явилася нова назва сліпоти – «тютюнова амбліопатія», яка виникає як прояв інтоксикації при зловживанні курінням цигарок. Нікотин підвищує внутрішньоочний тиск, що може привести до сліпоти.

Стан клітин слухової зони кори головного мозку після куріння в підлітковому віці абсолютно чітко і безперечно свідчить про потужне пригнічення їх функцій. Це відбивається на слуховому сприйнятті звукового подразнення зовнішнього середовища.

Куріння в ранньому віці активізує діяльність щитоподібної залози, в результаті чого у курців частішає пульс, підвищується температура, виникає спрага, дратівливість, порушується сон. Через ранню пристрасть до паління цигарок виникають ураження шкіри у вигляді вугрів, себореї, що пояснюється порушенням діяльності не тільки щитоподібної, а й ряду інших залоз ендокринної системи. Але особливу увагу слід приділити питанню впливу нікотину у підлітків, що палять цигарки, на їх серцево-судинну систему.

Куріння веде до передчасного зношування серцевого м'яза підлітка, збуджуючи судиноруховий центр мозку і впливаючи на периферичний судиноруховий апарат. Що призводить до підвищення тону і спазму судин. Це у свою чергу, сприяє збільшенню навантаження на серце, бо проштовхнути кров по звужених судинах набагато важче.



Пристосовуючись до підвищеного навантаження серця зростають збільшення обсягу м'язових волокон. Надалі діяльність серця у підлітків-курців обтяжена ще й тим, що судини у курців втрачають еластичність набагато інтенсивніше, ніж у некурців. Крім того, встановлено, що занадто раннє куріння підлітком затримує зону росту мозку. А також має місце значно менший обсяг грудної клітини в порівнянні з однолітками, яку не курять. Нікотин знижує фізичну силу, витривалість, погіршує координацію і швидкість руху. Особливо це дуже помітно серед школярів 11-17 років.

Захворювання простудного характеру у них стає нормою. У підлітків-курців порушуються також обмінні процеси в організмі: руйнується вітамін С, знижується засвоєння вітаміну А, В1, В6, В12, що призводить до гальмування загального розвитку підлітка.

Підлітки – це майбутні батьки. Як відомо, тютюн руйнує генетичний код людини, і діти, батьки яких палять, буде слабкішими та хворобливішими ніж вони самі!

У підлітків-курців паління несприятливо позначається як на стан судин в цілому, так і на кровопостачання статевих органів, що призводить до погіршення гормональної активності, мають місце зміни кількості і якості

ПРОДОВЖЕННЯ НА СТ. 28 ►

◀ ПОЧАТОК НА СТ. 27

вироблення сперми, її анормальна морфологія, зниження рухливості сперматозоїдів, а також знижується секреція андрогенів.

Такий курець з раннього віку, ставши дорослим, буде мати цілий ряд проблем, щодо як дітородної функції, так і сімейних відносин: але ще більш виражена шкода куріння наноситься організму дівчат-підлітків і дівчат старших класів школи та студенток вузів. Це майбутні матері. Річ у тому, що ароматичні вуглеводи, які є складовою частиною тютюнового диму, викликають загибель яйцеклітин. Ці речовини взаємодіють в організмі курців зі специфічними білками-рецепторами. Ця взаємодія і запускає механізм загибелі яйцеклітин. Ризик безпліддя, на думку вчених, особливо можливий у жінок, які пристрастилися до куріння ще в підлітковому віці.

У жінок, які палять, менопауза настає на 3 роки раніше, ніж у тих, які не курять. Жінки, які особливо рано почали курити, мають великий ризик позаматкової вагітності, самовільних абортів, множинних ускладнень протягом вагітності та пологів.

Ризик смерті плоду і немовлят у дівчат, які курять на 20-50% вище в порівнянні з некурцями. У момент народження, вага немовлят у матерів, що палять цигарки, менше на 200-700 грамів, зріст немовляти менше на 2-3 см.

Найбільш значним показником впливу паління цигарок вагітної на плід є менша округлість голови, грудної клітки у новонароджених, як показали дослідження, має місце також суттєве відставання у фізичному та інтелектуальному розвитку дітей в їх майбутньому житті. Висока схильність до захворювань у таких дітей тримається до 9-10 років. Якщо після народження дитини мати продовжує курити, у неї коротшає період лактації, а найчастіше діти самі відмовляються від грудей. 40% дітей, що народилися від матерів, що палять цигарки, схильні до судом. До 7-річного віку у них часто з'являються ознаки епілепсії. Небезпечні відхилення в психічному розвитку у таких дітей спостерігаються у 2 рази частіше, ніж в однолітків з некурящих сімей.

Останнім часом серед курящої молоді з'явилася думка, що альтернативою паління сигарет є кальян, який не викликає звикання до тютюну. Кальян винайшли в Індії й він дуже швидко поширився серед мусульман, а потім ця екзотика з'явилася і в Європі. Кальян – це колба для куріння, яка дозволяє охолоджувати та зволожувати дим, що вдихає курець. Кальян заправляють водою, вином або іншими рідинками для фільтрації диму.

Дослідження показали, що спеціальний тютюн, який готують для кальянів в 50-грамовій упаковці містить в собі 0,05% нікотину. А це означає, що 50-грамова пачка містить 25 грамів нікотину. Однієї упаковки достатньо, щоб заправити кальян 4 рази. Виходить, що в одній заправці є 6,25 мг нікотину, в той час, як в 1 сигареті його всього лише 0,8 мг. Таким чином, в кальяні нікотину більше ніж в сигареті в 7,5 рази.

Тютюн для кальяну розігрівається на спеціальному деревному вугіллі до 600о-650о.

Дим від вугілля разом з нікотиним, що виділяється з тютюну, потрапляє в легені. Крім того, з димом з палаючого вугілля в легені потрапляє весь спектр шкідливих продуктів горіння, в тому числі бензапірен, який виділяється з димом і кумулюється в організмі, викликаючи мутацію ДНК і злоякісних пухлин легенів. Дим від палаючого вугілля небезпечний ще й тим, що при згорянні вугілля виділяється велика кількість чадного газу, який швидко зв'язує гемоглобін, викликаючи гіпоксію мозку, серця.

Небезпека куріння кальяну проявляється ще й тим, що час куріння становить 45 хвилин, але найчастіше продовжується до декількох годин. Небезпечним є і той факт, що тютюн для кальянів готують кустарним способом, ніхто не контролює ні якість самого тютюну, ні його добавок. Крім того, небезпека кальяну проявляється ще й у тому, що мундштук обробляється недостатньо якісно, що може викликати передачу різних інфекцій: вірусу герпесу, гепатиту, туберкульозу, бо мундштук передається курцям по колу. Кімната де курять кальян, наповнюється тютюновим і вугільним димом, який пасивно вдихають всі присутні, що знаходяться навколо.

Таким чином, у куріння кальяну, як процесу задоволення, дуже багато негативних сторін.

Ще одна альтернатива, на думку молоді, цигарок крім кальяну, з'явилися так звані електронні сигарети.

Електронні сигарети були винайдені в Китаї у 2003 році, і вже у 2006 широко були поширені по всій Європі та на інших континентах. Е-сигарети, це капсула, яка працює від акумулятора, заповнюється хімічними сумішами з ніотином або без нього. До складу суміші, яка заповнює капсулу, входить пропіленгліколь, гліцерин, ароматизатори та смакові добавки, такі як ментол, кава, вишня, кориця, а також формальдегід і ацетальдегід, нікотин.

Всі ці речовини розігріваються в капсулі при високій температурі (капсула іноді вибухає). Куріння цих сигарет запускають в організмі процеси схожі на куріння звичайних цигарок. Е-сигарети заправлені різними речовинами з ніотином, звільняють таку ж кількість нікотину, що і цигарки. Але крім нікотину в організм разом з паром при нагріванні потрапляють частинки розпаду хімічних сумішей у вигляді важких металів: заліза, олова, нікелю, цинку, хрому, а також формалін і ацетальдегід, які є канцерогенами;

Наукові дослідження в Європі, США, Канаді, Австралії, Південній Америці, Туреччині, Греції та багатьох інших країн, показали, що у підлітків, які масово курили Е-сигарети, значно збільшилася кількість випадків захворювань на бронхіальну астму, алергію, хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, дихальних шляхів.

Спочатку було заборонено курити Е-сигарети в приміщеннях, кінотеатрах, ресторанах, в компаніях з великою кількістю людей, так як дим від цих сигарет пасивно діє на оточуючих, тому що як було досконально вивчено, всі речовини, якими заправляють капсули Е-сигарет, при високій температурі нагрівання капсули виділяються нейротоксичні отрути й тому ні в якій мірі ні кальян, ні Е-сигарети не можуть бути використані як альтернатива до цигарок, а тим більше їх заміну при курінні.

Куріння і школяр – не сумісні!

Шкільні роки, це роки як фізичного, так і розумового розвитку підлітка. Організму дитини потрібно багато сил, щоб впоратися з усіма навантаженнями. Відомо, що навички, звички, засвоєння шкільних програм – найміцніші саме в шкільні роки. Це відноситься не тільки до корисних, але і до шкідливих звичок. Чим раніше підлітки, юнаки та дівчата познайомляться з курінням і почнуть курити, тим швидше звикнуть до нього і надалі відмовитися від куріння буде дуже важко.

Нікотин – це страшний наркотик рослинного походження, він діє так само як героїн і кокаїн – одного поля ягоди. Дим від цигарок набагато шкідливіше, ніж чистий нікотин, тому що людина вдихає дим гарячим, а в ньому більше 4-х тисяч шкідливих речовин, які являються додатком до нікотину.

Таким чином, утворюється токсичний канцероген страшно отруйний продукт згорання, дія якого призводить до утворення злоякісних утворень у вигляді раку легенів, стравоходу, слизової оболонки ротової порожнини (гортані, губ), сечового міхура, раку шлунку, виразки 12-ти палої кишки. Розвивається також облітеруючий ендартеріїт кінцівок (хвороба курців), що призводить часом до ампутації нижніх кінцівок.

Середнє зменшення тривалості життя, за даними дослідників, становить у курців понад 10 років.

Таким чином, у куріння, як процесу задоволення, надуманих потреб дуже багато суттєвих негативних сторін, в той час як позитивних сторін у куріння немає.

В Україні виникла надзвичайна необхідність в розробці та впровадженні національної стратегії профілактики шкідливих звичок.

Антинікотинове виховання повинно починатися з самого раннього віку. У дитини має бути вироблено різке заперечення ставлення до куріння і до курців. У приміщення, де накурено, слід звертати увагу навіть маленької дитини на неприємний запах, на те, що дихати тут важко, неприємно, і небезпечно. Слід вчити дитину цінувати свіже повітря і висловлювати негативні відношення відразу при погляді на тютюнові

ПРОДОВЖЕННЯ НА СТ. 30 ►

◀ ПОЧАТОК НА СТ. 29

вироби, завдяки яким люди позбавляються чистого і свіжого повітря.

Шкідливі для здоров'я наслідки куріння для дошкільнят та дітей молодшого шкільного віку роз'яснювати ще не обов'язково, так як це зазвичай це розумінню дитини недоступно, але дитині необхідно просто повідомляти про негативне значення тютюнопаління. Робити це до того, як дитина піде в школу і контроль за нею батьків ослабне. Подібної пропаганди не слід припиняти й надалі, але на додаток до неї в спілкуванні з підлітками потрібно підкреслювати, що курять, це не стільки "особливо дорослі", "самостійні", "мужні люди", скільки раби шкідливої цієї звички, від якої вони самі б з радістю позбулися б, якби мали для цього достатньо волі, самовладання собою.

Дуже важливим моментом є дані про вплив пасивного куріння на дітей, коли вони щодня вдихають тютюновий дим батьків-курців. Діти цих батьків частіше і важче хворіють на респіраторні інфекції, страждають постійним кашлем. Встановлено також в цих сім'ях має місце підвищений ризик тяги 8-11 літніх дітей спробувати закурити цигарку самостійно.

Підліткам здається, що тютюновий дим відчувається всюди, що курить безліч людей, що всі ми звикли до його впливу, і що наслідки цього впливу не очевидні. Дійсно, вони не помітні неозброєним оком, але, в першу чергу, батьки-курці повинні знати, що вплив пасивного куріння вкрай негативно впливає на здоров'я дитини.

Підсумовуючи все вищесказане, можна зробити висновок, що здоров'я у свідомості більшості підлітків в якості природної невичерпної данини, не потребує до себе особливого відношення та уваги. Як приклад цього є той факт, що в сьогоденні ми маємо значне зниження авторитету фізичної культури в житті серед підлітків. У одних із-за лінощів, а в інших через недоступність спортивних закладів, які в останні роки або масово закриті, або перетворені в високооплачувані спортивні клуби, в які більшість підлітків не можуть ходити із-за високої оплати. Ма-



лорухомий спосіб життя стає пріоритетним напрямком розвитку молодого покоління. Поведінка підлітків значною мірою направлена не на досягнення їх життєвих цінностей, а на поточні підліткові задоволення, такі як бажання похизуватись перед однолітками новим одягом, новими моделями мобільних телефонів і т.д.

Тому необхідно комітетам Верховної Ради, міністерству молоді та спорту створити здоров'язбережувальну програму, яка буде відповідати істинним внутрішнім потребам підлітків і в зрозумілій формі може бути доведена до їх свідомості кожного підлітка, що певною мірою зможе стати важливим резервом збереження та укріплення здоров'я молодого організму. А міністерству молоді та спорту значно збільшити кількість спортивних кружків, спортивних площадок в кожному дворі, стадіонів, де підлітки могли б після занять в школі зняти повсякденне напруження. ●