



КУРЕНИЕ ОСЛАБЯЕТ СИЛУ МЫСЛИ

1. Кодирова Ш. А.

Received 20th Nov 2023,
Accepted 28th Dec 2023,
Online 12th Jan 2024

¹ Ташкентская медицинская академия

Аннотация: В статье рассматриваются отрицательное влияние курения на организм человека, причины, побуждающие молодых людей к курению, а также влияние табака на способность мозга собирать логическую информацию.

Ключевые слова: табак, сигареты, курительщик, причины, "никотиновый синдром", когнитивные расстройства.

Актуальность: Проблема курения была и остается одной из важнейших и острейших проблем на протяжении вот уже нескольких десятилетий. Это связано со значительными медико-социальными последствиями этого явления и широкой распространенностью смертельных осложнений, связанных с курением табака. Мировая статистика показывает, что 60% мужчин и 20% женщин курят регулярно, а число курительщиков, особенно среди молодежи, девушек и подростков, увеличивается с каждым годом. По числу курительщиков в мире по данным статистических данных ведущие места занимают Китай, Индия и Индонезия. Ежегодный экономический ущерб от курения в последние годы оценивается в 200 миллиардов долларов США. По данным Организации Объединенных Наций (ООН), ежегодно умирает 5,4 миллиона человек, а по 1 человеку каждые 6 секунд от последствий, связанных с курением. По мнению экспертов, если необходимые меры не будут приняты немедленно, к 2030 году ежегодно преждевременно умирать будут 8 миллионов человек. По данным 2006 года в

мире 1,1 миллиард человек курил, то к 2025 году курительщиков будет 1,6 миллиарда. По статистическим данным, к началу 2023 года страна Науру является страной заядлых курительщиков: здесь курят 52,1% населения.

Табак является причиной 20-30% смертей в развитых странах. И в нашей стране эта ситуация имеет серьезные последствия. По данным Республиканского института здравоохранения и медицинской статистики, ежегодно в Узбекистане из-за заболеваний, связанных с курением, умирает около 30 тысяч человек. Говорят, что в ближайшие годы это число может удвоиться.

Люди годами нюхали, жевали и курили табак в виде трубок и сигарет. В настоящее время люди в основном курят сигареты, которые являются наиболее опасной формой потребления табака. Людей, выкуривающих одну сигарету в день, называют «курительщиками». Курительщики губят не только своё здоровье, но и здоровье окружающих. Человек, который провёл

четыре часа в накуреном помещении, отравляется также как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением».

Опасность курения для организма в том, то оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Учеными доказано, что табак является причиной смерти от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Более 30 заболеваний, развивающихся из-за курения долгие годы проходят бессимптомно.

У курильщиков чаще развиваются такие заболевания, как, катаракта, псориаз, опухоли кожи, кариес, эмфизема легких, остеопороз, опухоли желудка и матки, облитерирующий тромбоартериит и другие. Табачный дым содержит несколько десятков токсичных соединений, поражающих различные органы и ткани. В результате исследований было установлено, что в табачном дыме содержится более 4 тысяч токсичных веществ. Важен также возраст, в котором человек курит, например, анатомически легкие развиваются до 12-15 лет, а физиологически человек развивается до 18-21 года. Если «яд» табака – никотин, влияющий на гормональный статус и обмен веществ человека, попадает в организм с 10 лет (сейчас дети курят даже с 8 лет), человек отстает в развитии. Результаты исследования показали, что почти 1/5 взрослых мужчин начинают курить в возрасте 8-9 лет, 92 и более 10% курильщиков научились курить до 19 лет. По данным профессора К. Садыкова (2007г) , среди учащихся сигареты курят 81% учащихся-мальчиков, 56% девочек в Дании, 57% мальчиков, 55% девочек в Италии, 46% мальчиков-подростков и 36% девочек в Швеции.

В последние десятилетия бурное развитие науки и техники, компьютеризация производства и радикальное изменение

содержания и характера труда выявили одно из негативных последствий табакокурения для человека, а именно: курение оказывает отрицательно влияют на трудоспособность человека, а частое и регулярное курение влияет на нервную систему, ослабляя клетки, оказывает уникальное воздействие на умственные способности человека. Листья и стебли табака содержат главный «крючок» для курильщиков — алкалоид никотин, который воздействует на Н-холинорецепторы — ацетилхолиновые никотиновые рецепторы головного мозга. Никотин влияет на нейромедиатор дофамин, который, наряду с серотонином, отвечает за чувство удовольствия. Во время курения дофаминовая передача изменяется, заставляя мозг испытывать приятные ощущения. Из-за прямого воздействия на центральную нервную систему (ЦНС) тяга к сигаретам становится сильнее с каждой затяжкой. Курение увеличивает риск развития аневризмы сосудов мозга. Это взбухание кровеносного сосуда, вызванное слабостью его стенки. Такое состояние может привести к субарахноидальному кровоизлиянию, которое является одним из типов инсульта, и может вызвать обширное повреждение головного мозга и смерть.

Результаты изучения состояния здоровья 9000 курильщиков, европейские ученые обнаружили у курильщиков когнитивные нарушения: потеря памяти, нарушение внимания и концентрации, замедление логических процессов развивается в 5 раз быстрее. Согласно исследованию, проведенному учеными Вашингтонского университета в США, результаты о том, что курение может вызвать уменьшение размера мозга, были опубликованы в журнале *Biological Psychiatry*. Исследование было основано на данных более чем 40 000 человек из Британского биобанка, крупнейшего хранилища биологических образцов человека. Эксперты проанализировали данные о размере мозга, истории курения и предрасположенности к этой вредной привычке у 32 094 человек.

Американский практикующий семейный врач Джозеф ДиФранца подробно излагал свою гипотезу возникновения никотиновой зависимости у начинающих курильщиков (подростков).

Цель: изучить причины, побуждающие молодых людей курить и влияние табака на способность мозга собирать логическую информацию.

Материалы и методы: Обследованы 52 молодых курящих пациентов (из них 15 студентов, обучающихся в различных вузах), находящихся на лечении по поводу различных заболеваний в терапевтическом и хирургическом отделениях Республиканской клинической больницы в течение 2х лет. Средний возраст: 22,5 года. Им были розданы анкеты, состоящие из специальных вопросов и их ответы были проанализированы.

Результаты: Изучая ответы пациентов, было выявлено, что основными причинами, побуждающих молодых людей к курению, являются: имитация курения окружающими (друзьями, родителями) - 30,2%, курение из-за любопытства - 22,2%, получение удовольствия-15,4%,самоутверждение-14,5%, боязнь отстать от сверстников-7,8%, хотели похудеть- 5,6%, что-то угнетало в жизни-4,3%. При изучении ответов курящих студентов установлено, что 16,7% курящие студенты хорошо усваивали занятия, плохо усваивали- 25,2%, удовлетворительно учились -34,4%, плохо учились -23,7%. У 8 курящих студентов наблюдалось, что под влиянием курения у них запоминание снизилось на 37,4%, сложение цифр снизилось на 14,5%, а точность стирания букв снизилась на 11,7%, у 7,5 снизилась способность различать цвета.

Они вызваны снижением насыщения крови кислородом из-за воздействия курения, что вызывает дефицит кислорода и повреждение головного мозга. Многие медицинские исследования указывают, что у курильщиков с годами развивается

«никотиновый синдром», то есть зависимость от никотина в организме.

Выводы:

1. При регулярном курении человека в коре головного мозга курильщика формируются прочные условно-рефлекторные связи, которые постепенно приводят к коварной курительно-табачной зависимости. Поначалу кратковременное улучшение кровообращения головного мозга после выкуривания одной-двух сигарет кажется повышающим работоспособность, но это «ложный стимул».
2. Из-за частого и регулярного курения рано истощается активизирующая способность мозга в виде сбора логической информации. Кроме того, выраженность этого эффекта зависит от дозы, то есть чем больше сигарет человек выкуривает в день, тем больше уменьшается объём мозга.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бакиева А. Р., Селимханова Г. Р. Курение как фактор риска для здоровья человека. Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2017. Т. 7. № 6. С. 1077-1078.
2. ДиФранца, Дж. Зависимость с первой сигареты // В мире науки. – 2008. - №8. – С. 60-66.
3. Зокирова Г. Д., Ходжанова Ш. И. Влияние энергетических напитков на сердечно-сосудистую систему у студентов//Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 2 Part 2. – С. 57-63.
4. Овсянникова О. А., Рязанцева Т. В. Влияние табакокурения на психику человека Научные Записки ОрелГИЭТ. 2012. № 1 (5). С. 405-408.
5. Покатилов А.Б., Тириченко О.Ю. Курение среди несовершеннолетних Журнал «Главный Врач Юга России» Наркология №2 2017. С. 76-78.

6. Содиқов Қ. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш Тошкент, 2007. 90 б.
7. Сахарова Г. М., Антонов Н. С. Глобальное обследование употребления табака среди молодежи в возрасте 13—15 лет // Медицина. — 2016. — №4.
8. Ходжанова Ш. И. (2023). Опасные последствия «безопасного употребления» ". *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 4(4), 411-415.

