

УДК 615.099

Романова С.Г.  
студентка группы ЭФ-ЭБ21  
СФ УУНиТ, Россия

Волкова Е.А.  
старший преподаватель кафедры физвоспитания  
СФ УУНиТ, Россия

## **ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: УСТРАНЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ**

*Аннотация: в современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.*

*Ключевые слова: курение, никотиновая зависимость, опасность для организма, вред табака, здоровье, физическая активность*

Romanova S.G.  
student of the EF-EB21 group  
SF UUNiT, Russia

Volkova E.A.

## **THE EFFECT OF NICOTINE ON HUMAN HEALTH: ELIMINATION OF DEPENDENCE BY PHYSICAL ACTIVITY**

*Abstract: In modern society, smoking is a common habit among various groups of the population, including women, adolescents and even children. According to statistics, there are about a billion people who regularly use tobacco in the world. Nicotine addiction poses a serious danger to the human body. At the same time, awareness of the harm of tobacco is an effective motivation to help overcome cravings.*

*Keywords: smoking, nicotine addiction, danger to the body, harm of tobacco.*

Никотин — алкалоидный компонент, присутствующий в растительности табачной группы, существенно воздействующий на центральную нервную систему человека и способствующий формированию привыкания. Хотя ассоциация никотина преимущественно связывается с курением сигарет, его наличие также обнаруживается в альтернативных формах: электронные устройства для курения (вейпы) и трансдермальные средства - пластыри. [ 5 ]

Никотин выступает как активатор рецепторов к ацетилхолину, расположенных как в центральной, так и периферийной нервной системе. При взаимодействии с этими рецепторами происходит стимуляция высвобождения нейромедиаторов: дофамина, серотонина и норэпинефрина. Это влечёт за собой улучшение эмоционального состояния пользователя, повышает концентрацию внимания и обеспечивает кратковременное ощущение удовлетворения. По данным Роспотребнадзора, курение остается наиболее распространенной вредной привычкой в России: около 65% мужчин и 30% женщин активно курят. [ 1 ]

Evali — это современная угроза здоровью населения: аббревиатура от английского термина "E-cigarette or Vaping product use Associated Lung Injury" (респираторные заболевания, ассоциированные с использованием электронных сигарет и вейпов. В процессе курения через вейпы происходит нагревание жидкостей до высоких температур, что приводит к формированию аэрозольной смеси. При проникновении в лёгкие эти частицы провоцируют воспалительные процессы и структурные повреждения легочной ткани. [ 7 ]

В своей статье доктор медицинских наук, директор ГБУЗ «Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения города Москвы». С 2023 года - главный внештатный специалист психиатр-нарколог Департамента здравоохранения города Москвы Масыкин А.В. рассказал почему Evali смертельно опасно. «Evali опасно потому, что оно может привести к воспалению легких и вызвать нарушения в работе дыхательной системы. Вдыхание вредных веществ из электронных сигарет или устройств для вдыхания может вызвать: воспаление легких, повреждение легких, образование тромбов в легких.» [ 6 ]

Наблюдается тревожная тенденция роста числа курящих среди молодежи, а также раннего начала курения. Особенно заметно это явление среди девушек и молодых женщин. В возрастной группе 20-29 лет количество курящих женщин в десять раз превышает таковое среди женщин старше 60 лет. [ 2 ]

Люди, которые начинают курить в раннем возрасте (до 15 лет), умирают от рака легких в пять раз чаще, чем те, кто закуривает после 25 лет.

Исследования голландских ученых показывают, что курящие женщины в среднем умирают на 11 лет раньше, чем их некурящие сверстницы, тогда как мужчины теряют около 3 лет жизни. [ 4 ]

Основные аспекты вреда никотина:

1. Сердечно-сосудистая система: никотин провоцирует увеличение частоты

сердечного ритма и усиление артериального давления, что напрямую способствует развитию гипертонии и росту угрозы для здоровья сосудов.

Доктор Deborah A. Brown: "Воздействие никотина на сердце и сосуды может привести к серьезным заболеваниям, включая инфаркт миокарда и инсульт."

2. Дыхательная система: если никотин сам по себе не канцерогенен, он существенно ослабляет функциональность легких, особенно в контексте взаимодействия с другими табачными веществами, что ухудшает состояние дыхательной системы и способствует заболеваниям.

3. Нервная система: регулярное воздействие никотина вызывает модификации в работе мозга на уровне структурных изменений и активности нейронов, что может привести к нарушениям когнитивной функции и повышает вероятность развития болезней типа Альцгеймера.

4. Психологические реакции: никотиновая зависимость вызывает комплекс психологических симптомов при отказе — тревожность, депрессию, раздражительность — что существенно затрудняет процесс отказа от курения.

5. Зависимость: сильная никотиновая аддикция обусловлена активацией мозговых систем вознаграждения, создавая иллюзию удовольствия и непреодолимого желания повторного употребления. Доктор Christopher L. Kauffman: "Никотин вызывает изменения в мозге, которые могут привести к зависимости, и это делает его одним из самых опасных веществ, с которыми мы сталкиваемся."

6. Пассивное курение: окружение курящих людей сопоставимо с риском для здоровья активных курильщиков — от заболеваний легких до сердечно-сосудистых осложнений.

7. Канцерогенность: несмотря на отсутствие собственной канцерогенности, никотин способствует росту и метастазированию раковых клеток, что значительно увеличивает вероятность возникновения онкологических

заболеваний. Доктор Daniel Norman Stern: "Хотя никотин сам по себе не является канцерогеном, он создает условия для роста раковых клеток, что делает его опасным для здоровья." [ 6 ]

Исследования показывают, что курение является одной из главных причин смертности от различных заболеваний:

- 98% — от рака гортани;
- 96% — от рака легких;
- 30% — от рака в целом;
- 75% — от хронического бронхита и эмфиземы легких;
- 20% всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний;
- 25% — от ишемической болезни сердца. [ 3 ]

Учитывая все эти аспекты, крайне важно принимать меры по уменьшению потребления никотина и повышению информированности о его негативном воздействии на здоровье.

Физическая активность играет важную роль не только в восстановлении здоровья, но и в поддержке организма в борьбе с вредными привычками. Её влияние на психологическое состояние человека особенно заметно. После отказа от курения многие сталкиваются с риском развития серьезной депрессии, и активность может стать отличным способом отвлечься и занять свободное время, предотвращая желание закурить. Кроме того, полезно включить в распорядок дня регулярные заплывы в бассейне или открытых водоемах в теплое время года. Плавание не только отвлекает от мыслей о сигаретах, но и запускает процессы восстановления организма. Аналогично, занятия йогой акцентируют внимание на дыхательных упражнениях, которые оказывают значительное влияние на здоровье легких и способствуют их восстановлению. Рекомендуется начать заниматься фитнесом или йогой, записаться в бассейн или просто выйти на пробежку.

Никотин оказывает многогранное воздействие на человеческий организм, приводя к множеству негативных последствий. Хотя он может временно улучшать настроение и когнитивные функции, длительное потребление никотина связано с серьезными угрозами для здоровья. Осознание этих последствий является ключевым моментом в разработке эффективных подходов к борьбе с зависимостью от табака и никотина. Несмотря на то, что вред курения научно доказан, избавиться от этой привычки бывает крайне сложно. Стоит стремиться к отказу как можно раньше, пока организм не пострадал слишком серьезно, чтобы избежать тяжелых заболеваний и мучительной смерти. 31 мая весь мир отмечает День без табака, чтобы поддержать тех, кто пытается покончить с этой пагубной привычкой.

#### Использованные источники

1. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска. - Женева : ВОЗ, 2015. - 62 с. (Шифр 614.2:616.1/9/Г 54).
2. Табачная зависимость : руководство для врачей / ред. М. А. Винникова. - М. : ГЭОТАР- Медиа, 2013. - 112 с. - (Школа здоровья). (Шифр 613.84-085/Т 12).
3. Оказание медицинской помощи по профилактике и отказу от курения : методические рекомендации. - М., 2012. - 42 с. (Шифр 613.844(083.13)/О-49).
4. National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2021). "Is nicotine addictive?" <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/nicotine-addictive>
5. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние\\_табака\\_на\\_здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние_табака_на_здоровье)
6. World Health Organization (WHO). (2019). "Tobacco Fact Sheet."

<https://www.who.int/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/world-no-tobacco-day-2020/wntd-tobacco-fact-sheet.pdf>

7. <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/diagnoz-evali-ili-bolezn-veyperov/>