

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА ЧЕЛОВЕКА

Кодирова Ш.А.

Ташкентская медицинская академия

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14724581>

Актуальность: Мировая статистика показывает, что в настоящее время 60 процентов мужского населения мира и 20 процентов женщин регулярно курят, причем число курильщиков, особенно среди молодежи, девушек и подростков, увеличивается с каждым годом. Исследования показали, что почти 1/5 часть курящих мужчин начинают курить в возрасте 8–9 лет, а более 92% курильщиков научились курить до 19 лет.

Курение влияет на работоспособность человека. Европейские ученые, изучив 9000 курильщиков, обнаружили, что у курильщиков в 5 раз чаще развиваются когнитивные нарушения: ухудшение памяти, нарушение внимания и концентрации, замедление логических процессов.

Согласно исследованию, проведенному учеными Вашингтонского университета в США, курение может привести к уменьшению объема мозга. Результаты были опубликованы в журнале Biological Psychiatry. Причем выраженность этого эффекта зависит от дозы — чем больше сигарет человек выкуривает в день, тем сильнее уменьшается объем мозга.

Многие медицинские исследования показывают, что с годами курения у курильщиков развивается «никотиновый синдром», то есть организм становится зависимым от никотина. 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 курения на способность мозга к логическому сбору информации.

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 30 студентов 3–4 курсов ТМА. Возраст студентов: 20–23 года. Средний возраст: 21,4 года. Им были розданы анкеты с конкретными вопросами и их ответы были проанализированы.

Результаты: Анализ показал, что основными причинами, побуждающими молодых людей к курению, являются: подражание курящим людям из своего окружения (друзья, родители) - 31,2%, курение ради развлечения - 24,1%, для веселья - 18,4%, боязнь отстать от



сверстников-7,8%, хотели похудеть – 6,5%, были чем-то угнетены в жизни – 6,6%. При анализе ответов курящих студентов было выявлено, что 25,7% курящих студентов учатся хорошо, 45,2% — средне, а 29,1% — плохо.

У 10 курящих студентов было отмечено, что под влиянием курения снизилась память на 6,4%, сложение чисел на 4,5%, а точность стирания букв на 8,7%, у 7,5 снизилась способность различать цвета. Они вызваны снижением насыщения крови кислородом под влиянием курения, что приводит к кислородной недостаточности и, как следствие, поражению головного мозга.

Выводы:

1. При регулярном курении в коре головного мозга курильщика формируются прочные условно-рефлекторные связи, которые постепенно приводят к коварной зависимости — «табачной зависимости».

2. Частое и регулярное курение истощает клетки нервной системы, тем самым преждевременно истощая способность мозга активировать функции логического сбора информации.

Здоровье – это великое богатство для каждого человека. Поэтому это богатство необходимо беречь и сохранять. В связи с этим борьба с одной из вредных для жизни человека привычек – курением – должна начинаться в первую очередь в семье, а затем в детском саду и школьном возрасте, признание права некурящих не превращаться в пассивных курильщиков.

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. Ходжанова Ш. И. (2023). Опасные последствия «безопасного употребления» Central Asian Journal of Medical and Natural Science, 4(4), 411-415.

