

# Скажи курению «Нет!»



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

«Колумб Америку открыл! Великий был моряк!  
Но заодно он научил весь мир курить табак.  
От трубки мира у костра раскуренной с вождем  
Привычка вредная пошла в масштабе мировом...»  
(Песенка «О вреде курения» из мультфильма «Остров сокровищ»)

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. В нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажжённую сигарету.



Табачный дым содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Почему же люди не умирают сразу, закулив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.

Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению.

Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего желтоватый оттенок белков



глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин - стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.



Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Никотин в табачном дыму вызывает существенное увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного давления.

В результате курения сердце вынуждено работать с большей нагрузкой и ему нужно больше кислорода. А количество кислорода, которое переносится кровью к сердцу, у курящего снижается.

Никотин и другие табачные токсины повреждают стенки артерий, а жироподобные вещества, циркулирующие в крови, просачиваются в эти поврежденные стенки. В результате стенки артерий покрываются рубцами и утолщаются, их просвет суживается и почти перекрывается. Итогом является ухудшение питания сердечной мышцы и, как результат, болезни сердечно-сосудистой системы - гипертония, инфаркты, инсульты.

Часто кровь, протекающая через такие суженные сосуды, внезапно сворачивается с образованием тромбов (коронарный тромбоз), вызывая серьезные повреждения сердечной мышцы. Коронарный тромбоз является

распространенной причиной смерти курящих мужчин и женщин в возрасте от 35 до 65 лет. Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Продолжая курить после инфаркта, курильщик увеличивает свои шансы на второй инфаркт.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, страдающих язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курящих.

Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких. 95% умерших от рака легких (по статистическим данным, полученным в разных странах) были "злостными" курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день, т.е. можно



утверждать, что практически все случаи смерти от рака легких непосредственно связаны с курением. Среди больных раком гортани курящие составляют 80-90%. Особенно вредно курение для беременных, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут. При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого - задержка внутриутробного развития плода.

Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела.



Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для женщин, которые регулярно находятся среди курящих, вдыхая дым сигарет, и на 58% для тех, кто время от времени вынужден проводить время среди курящих. Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов, на 20% выше, чем в некурящих семьях.

Курение родителей является важным фактором при синдроме внезапной смерти младенца и связано с более высокими уровнями респираторных заболеваний, включая бронхиты, простуды и пневмонию у детей. Дети отцов, которые курят 20 сигарет в день, имеют на 30% больший риск развития рака, чем дети некурящих отцов. К такому выводу пришли в ходе недавно проведенного в Великобритании крупномасштабного исследования. Риск возрастает по мере увеличения количества выкуриваемых сигарет. Для детей, чьи отцы выкуривают более 40 сигарет в день, риск был на 60% выше, чем для детей некурящих отцов.

Специалисты подсчитали, что вред пассивного курения соответствует вредному действию выкуривания 1 сигареты через каждые 5 ч. Пребывание в течение 8 ч в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет. Таким образом, пассивное курение также наносит существенный ущерб здоровью населения, приводя по сути к тем же самым патологическим проявлениям, к которым приводит активное табакокурение.

Большинство людей знают, что табак опасен, но лишь немногие, даже среди профессионалов здравоохранения, осознают, насколько он опасен в реальности!

