Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача



Каждые 10 секунд на планете умирает один курильщик. Вред здоровью виден не сразу – последствия курения начинают проявляться через 10-15 лет.

У курильщиков есть стадии заболевания. На начальной человек выкуривает до пачки сигарет в день. В этом случае он дышит воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы. На второй стадии никотинового синдрома, когда к курению имеется навязчивое влечение, появляются первые признаки неблагополучия в организме: неприятные ощущения в области сердца, неустойчивость пульса и артериального давления, изжога, повышенная раздражительность, тяжесть в голове, расстройство сна, снижение работоспособности. На третьей уже курят натощак и ночью. Таких людей постоянно беспокоит мучительный кашель. Могут развиться серьезные заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Табачный дым содержит свыше четырех тысяч химических соединений и веществ, большинство из которых токсичны, мутагенны или канцерогенны. Их всасывание начинается непосредственно с попадания табачного дыма в рот через слизистую и далее по гортани в легкие. Слюна, стекая в желудок, также несет за собой этот яд.

Вот как воздействуют на организм некоторые из них:

- **Никотин**. В малых дозах оказывает возбуждающее действие на нервную систему, в больших приводит к параличу. В результате длительного употребления вызывает зависимость. Усугубляет ход течения ряда заболеваний (атеросклероз, гастрит, гипертоническая болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, язвенная болезнь).
- **Синильная кислота**. При вдыхании стимулирует увеличение частоты и глубины дыхания. Попадая в кровь, воздействует на ее клетки, снижая их способность воспринимать кислород и вызывая кислородное голодание. В результате тканевой гипоксии нарушаются функции нервной системы.
- **Оксид углерода**. При соединении с гемоглобином замещает кислород, как следствие – кислородное голодание, которое сказывается на всех органах человека..

Даже малые дозы снижают умственные способности. Еще один из числа вероятных исходов для курильщика – инсульт.

- **Смола**. Самое большое зло сигареты. Попадая в организм, оседает на стенках легких, что вызывает раковые заболевания, разрушение иммунной системы.

Курение – основная причина поражения коронарных артерий сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний. У людей, подверженных пристрастию, этот орган работает в учащенном режиме и поэтому преждевременно изнашивается, что в свою очередь может стать причиной инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, гипертонии. Такие симптомы, как длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья – это результат курения. Еще более тяжелые последствия возникают для легких: дым поступает в трахею и распространяется по двум главным бронхам, попадает в бронхиолы и в итоге проникает в самую глубину структуры легких человека – дыхательные мешочки. Организм пытается избавиться от смолы и других вредных веществ с помощью кашля. Но сделать это до конца не получается, и тогда яды внутри вызывают воспаление. Чем больше человек курит, тем меньше у организма остается сил на самозащиту. Рак легких, трахеи и бронхов, пневмония, хронический бронхит, туберкулез – это далеко не весь перечень заболеваний, от которых страдают курильщики. Если вас мучает постоянный кашель, кровохаркание, повторные пневмония, бронхит или боль в груди, необходимо обратиться к врачу.

Действие табачного дыма крайне негативно сказывается на органах зрения. У курящих часто наблюдается его ослабление. Может развиться нарушение световосприятия.

Пагубная привычка отрицательно отражается на половой функции как мужчин, так и женщин. У женщин, выкуривающих десять сигарет в день, риск бесплодия увеличивается в два раза, рак молочных желез наблюдается в 4-5 раз чаще, чем у некурящих.

Кроме отрицательных сторон курение ничего не дает. Положительные же моменты отказа от этой привычки налицо. Это и вызываемый снижением уровня никотина и угарного газа в крови прилив энергии, и улучшение дыхания, и восстановление функции легких, и скорейшая регенерация с возвращением тонуса кожи. Кашель и охрипший голос проходят через год, риск сердечной недостаточности снижается вдвое. В два раза уменьшается и риск развития рака легких.