

Автор: Заместитель главного врача Жураковский В.В.



Ни что так распространено в мире как массовая привычка к курению. Пагубность этого увлечения для человека уже давно многократно доказана. Уж пользы точно никакой нет, но самое страшное, что у нас, кажется в благополучном обществе, начали курить дети с равнодушием нас, взрослых. Каким будет будущее поколение? Обществом инвалидов и хроников?

Сигареты, к сожалению очень доступны и дешевы, но с ними мы **заглатываем яд и укорачиваем жизнь**

В первую очередь страдают органы дыхания.

**98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.**

Табачный дым содержит более

**4000 химических соединений**

, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!

Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов!

**Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса.**

Обязательно ежегодно курящие должны проходить рентгенофлюорографическое обследование легких. Проходить диспансеризацию, так как курение это мощный фактор риска многих и многих заболеваний.

Не все знают, что каждый четвертый умерший от болезни сердца погубил себя курением. Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Никотин содержащийся в табаке бьет, прежде всего, по сосудам суживая их просвет. Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Болезнь называется перемежающейся хромотой. Она проявляется в том, что во время ходьбы внезапно начинается резкая боль в ногах, которая проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется. Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена). Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения.

**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.

Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - **импотенции**. Поэтому ее лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как **атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит**

и многие

другие. При таких заболеваниях, как

**язвенная болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда**

, выздоровление без отказа от курения невозможно! Среди курильщиков чаще встречается

**язва желудка и двенадцатиперстной кишки**

, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных.

Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам - повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. 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. Обвиняют потом такие горе мамы кого угодно, но только не себя.

**Курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих же детей.** Не курите при некурящих, особенно при детях! Вторичный дым, или, как еще говорят - пассивное курение или вынужденное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. **Не лишайте здоровья ни**

**в чем неповинны людей!**

Если Вы курите, и, после всего прочитанного, даже не задумались над тем, что творит курение с Вашим организмом, то Вам уже ничего не поможет. В самом лучшем случае, вы проживете на 10-15 лет меньше, чем могли бы. И вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких.

Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: "Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул". Это глупейший вид самовнушения! Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100. Во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность, и эта вероятность зависит от кучи факторов. Так вот курением вы увеличиваете вероятность своей ранней смерти в десятки раз! Вероятность того, что завтра вы попадете под машину, есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой!