

Автор: А. Захарова, заведующий отделом общественного здоровья



Все знают, что курение вредно, но многие говорят: "Я курю уже 10 лет и нормально, ничего не болит и болезней никаких нет". Ничего и не должно болеть. Курение это же не вирус, а постоянное вредное воздействие на организм. Организм, конечно, сопротивляется и получается, что со здоровьем вроде бы как всё хорошо. Но вода и камень точит... Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.

Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.

**Табачный дым** - это самая обычная пыль, только очень мелкая. И вот эту пыль курильщики фильтруют своими лёгкими. Большая часть дыма выдыхается обратно, но за год через лёгкие проходит около 800 грамм (литровая банка) дёгтя. Табачном дым - это: никотин, угарный газ, формальдегид, мышьяк, цианид, свинец, канцерогенные углеводороды.д. Всего около двух тысяч веществ, 100 из которых очень вредны для человека. Особенно отрицательно влияет курение на сердце и сосуды. Никотин, воздействуя на симпатическую нервную систему, активизирует работу ряда желез внутренней секреции. При этом в кровь выбрасывается избыточное количество биологически активных гормонов, которые суживают артерии, снабжающие кровью сердце, почки, печень.

Люди, которые в момент стрессовой ситуации пытаются закурить, не нейтрализуют стресс, а усугубляют его. На сердце курильщика обрушивается дополнительная нагрузка: к порции гормона адреналина, добавляется новая порция этого же гормона под действием никотина. При постоянном воздействии никотина происходит жировое перерождение сердечной мышцы. После выкуривания сигареты сердце учащает свою работу на 10-15 ударов в минуту. Никотин усиливает процессы свёртывания крови, а это повышает возможность образования тромбов. Внезапная смерть от ишемической болезни случается среди курильщиков в 5 раз чаще, чем у некурящих. Никотин в полости рта раздражает окончания нервов. Из-за этого десны становятся рыхлыми, повреждается эмаль, увеличивается вероятность заболевания кариесом. С табачным дымом в организм попадает угарный газ. Он усиливает отложения холестерина в

стенках аорты и коронарных артерий, что ведёт к более активному развитию атеросклероза. Отмечается у постоянно курящих и периодическое ухудшение зрения. Под влиянием никотина и ряда других веществ повышается кислотность желудочного сока, возникают гастриты и язвенная болезнь. С дымом сигареты в организм попадают вещества, обладающие резко выраженным канцерогенным эффектом -табачная смола, радиоактивный полоний, бензапирен. 90% больных раком лёгких – заядлые курильщики. В зависимости от срока и интенсивности курения срок жизни сокращается на 2-10 лет. Вероятность того, что завтра вы попадете под машину, есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания раком легких растёт с каждой выкуренной сигаретой!

Вред курения – очевиден, это понимают и сами курильщики, но может быть пора бы и завязать?