

## Курить или не курить? Это еще вопрос для вас?

### Почему люди курят?

По мнению британских исследователей, за сигарету человек берется, либо чтобы «разогнать» неприятные эмоции, либо ради удовольствия, либо для повышения собственной самооценки. А девушки придумали себе еще две дополнительные причины: они считают, что курение помогает сбросить вес и создает романтический соблазнительный образ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают около 5 миллионов человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

### Состав табачного дыма

В табачном дыме содержится более 400 различных ядовитых веществ, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак.

В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

Какие процессы происходят в организме курильщика и какой вред курение оказывает на него?

Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику и от него так же, как от героина и других тяжелых наркотиков, развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно.

Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем теряют 15 лет своей жизни.

Курение наносит страшный вред, курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию. Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42%, а у некурящих — лишь в 4%. Табак дает 96% выкидышей, 1/3 недоношенных детей.

Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.

### **Существует понятие «легкие» сигареты**

Они воспринимаются курильщиками как не такие крепкие, как обычные, благодаря табачным добавкам. Чаще всего для маскировки горького вкуса никотина используется сахар. Использование сахара, меда, какао, шоколада и других ароматизаторов делает сигареты более привлекательными, особенно для детей, молодежи и женщин. Известной добавкой служит ментол, который обладает анестезирующим действием, благодаря чему затяжки дымом становятся глубже. При более глубоких затяжках поражаются нижние части легких и вред для здоровья курильщика возрастает. Употребление легких сигарет привело к увеличению случаев заболевания раком нижней доли легких.

### **Пассивное курение**

О вреде курения для окружающих становится все больше данных. В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких 3 тыс. человек, от болезней сердца – до 62 тыс. 2,7 тыс. детей по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти. Значительно повышается опасность заболеть не только раком легких, но и некоторыми другими видами этого страшного недуга.

Увеличивается риск самопроизвольного выкидыша. Если будущие матери подвергаются воздействию табачного дыма, у них чаще рождаются дети, имеющие различные дефекты, прежде всего нейропсихические, а также пониженный вес (9,7—18,6 тыс. таких новорожденных в год).

Установлено, что более 50 компонентов табачного дыма канцерогенны, 6 пагубно влияют на способность к деторождению и общее развитие ребенка. Вообще вдыхание табачного дыма гораздо опаснее для детей. Так, пассивное курение ежегодно служит причиной возникновения астмы у 8—26 тыс. детей, бронхитов – у 150—300 тыс., причем от 7,5 до 15,6 тыс. детей госпитализируются, а от 136 до 212 из них умирают.

Вред курения – очевиден, наверное, это понимают и сами курильщики.

Так сделайте же выбор в пользу своего здоровья и здоровья своих близких!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**