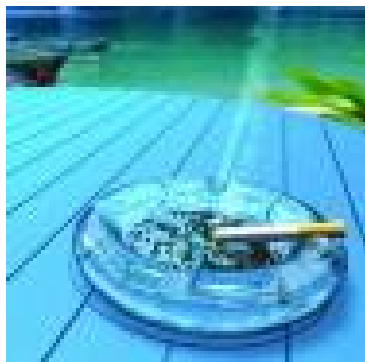


«ЗА ЖИЗНЬ, ПРОТИВ КУРЕНИЯ»



Табак является второй главной причиной смертности в мире. Хорошо известно, что половина сегодняшних курильщиков (примерно 650 миллионов человек) в конечном итоге погибнут от табака. Не менее настораживающим является факт, что сотни тысяч людей, которые никогда не курили, умирают каждый год от болезней, вызванных пассивным курением.

Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез.

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. В процесс курения вовлечены практически все слои населения, в том числе женщины и подростки. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

Курение приводит к изменениям внутренних органов, чаще всего поражение затрагивает сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт. К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос. Курение является частой причиной пожаров, а окурки сильно загрязняют помещения и улицы. По данным исследований, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.

Если человек выкуривает в день 1-9 сигарет, то в среднем он сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими людьми, если курить 10-19 сигарет, то жизнь сократится на 5,5 лет, если выкуривать 20-39 сигарет – на 6,2 года.

Много и длительно курящие люди в 10 раз чаще заболевают язвой желудка, в 12 – инфарктом миокарда, в 13 раз – стенокардией и в 30 раз раком легких.

Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят.



Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).



Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Смертельная доза никотина содержится в одной - двух пачках сигарет. От смерти курильщика спасает лишь то, что эта доза вводится в организм не за раз, а постепенно, по мере выкуривания сигарет. К тому же, действие никотина частично нейтрализует другой яд, содержащийся в табаке – формальдегид. Подсчитано, что за тридцать лет среднестатистический курильщик выкуривает 160 килограммов табака, поглощая при этом 800 граммов никотина; притом, что смертельная доза никотина для человека составляет примерно 50-100 миллиграмм. Если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

Последствия курения:

1. Сердечно-сосудистая система. После каждой выкуренной сигареты увеличивается число ударов сердца, его минутный объем, повышается диастолическое и систолическое давление крови. Дым от сигарет приводит к сужению сосудов периферических артерий. Сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород. Курение также приводит к повышению уровня свободных жирных кислот в плазме и общего содержания холестерина в сыворотке крови. Усиливает риск внезапной смерти.

2. Органы дыхания. В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель, активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути из-за воспаления сужаются. В легких курильщиков можно обнаружить повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы возникают чаще, приобретая более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам

респираторных заболеваний.

3. Онкологические заболевания. Исследования доказывают, что сигаретный дым содержит канцерогены, которые действуют как стимуляторы роста опухолей. Курение называют основной причиной возникновения злокачественных новообразований губ, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, легких. Курение в сочетании с алкоголем увеличивает риск возникновения рака пищевода и желудка. Выявлена высокая степень связи между раком мочевого пузыря и курением, еще существуют данные о связи курения и рака молочной железы.

4. Прочие клинические последствия. Курящая беременная женщина подвергает себя риску выкидыша, рождению ребенка с низкой массой тела или рождению мертвого ребенка. Подверженность табачному дыму влияет на качество кожи, у курильщиков раньше и более выражено появляются морщины, особенно вокруг глаз и рта.

Табачный дым не только вдыхается курильщиком, но и поступает в окружающий воздух. Вне затяжки он в основном создаёт условия для пассивного курения. В воздух попадает половина дыма плюс то, что выдыхает курящий. В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз.



Вполне понятно, что такой воздух загрязнён никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензопиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами.

Основной причиной начала курения является влияние людей, с которыми общается человек. Были найдены факты, которые свидетельствуют, что курение вредит не только молодому курящему человеку, но и всему обществу. Таким образом, курение – это не только проблема отдельного человека, это проблема всего общества.