

Курение и здоровье



Тюкалинск 2026

За последние десятилетия табакокурение стало настоящим бедствием для людей. По данным ВОЗ, ежегодно от болезней, связанных с табакокурением, умирает около 4 млн. человек, в Беларуси эта цифра превышает 15,5 тысяч.

Чем же притягивает к себе табак?

Главным привлекающим компонентом табака является никотин. Он обладает своеобразными свойствами. По мнению курильщиков, никотин и успокаивает, и тонизирует, и помогает сосредоточиться. Но это обманчивое представление. Главная опасность, подстерегающая любого начинающего курильщика – сначала привыкание, а затем болезненная физическая и психическая зависимость в точности как от героина, кокаина или любого иного наркотика.

Воздействие курения на организм

❖ *Никотин дает быстрый эффект - через семь секунд после первой затяжки в организме начинается химический процесс, влияющий на деятельность сердца, кровообращение, функции практически всех органов, а также настроение.*

❖ *При курении никотин быстро всасывается в слизистую оболочку рта, проникает в легкие. В течение нескольких секунд он достигает соответствующих рецепторов в мозгу (так называемых "никотиновых" рецепторов), высвобождается стимулирующее вещество норадреналин, и человек начинает чувствовать себя бодрее. Но эта "бодрость" продолжается недолго.*

❖ *Никотин воздействует также на нервные клетки сердца, дыхательные пути, мускулатуру. Кровеносные сосуды сужаются, что приводит к повышению пульса и давления.*

❖ *Привыкание и возникновение зависимости в данном случае развиваются совершенно так же, как и при употреблении героина или кокаина - двух наркотиков, вызывающих тяжелую зависимость и разрушительное действие на организм.*

❖ *В организме никотин распадается всего за два часа, поэтому большинство курильщиков теряют над собой контроль, если прекращается его постоянное поступление в организм. Тяга к курению скоро становится естественным состоянием своего рода влюбленностью, против которой разум и воля бессильны. Многие, однажды начав курить, попадают в зависимость и продолжают курить, чтобы избежать неприятных ощущений при отказе от курения.*

Тяжёлые последствия курения

На сегодняшний день существует более 60 000 научных исследований, подтверждающих тяжёлые последствия вредного воздействия табака на здоровье человека.

➤ *Зажженная сигарета - своего рода химзавод. Ученые обнаружили, что табачный дым содержит более 4 700 веществ, 43 из них канцерогенные.*

➤ *Курение - самая распространенная причина заболеваемости и преждевременной смертности в Западных странах. Зарегистрировано не менее 24 опасных для жизни заболеваний, являющихся последствиями курения. Ускоряется старение организма - жизнь курильщика в среднем на 7,5 лет короче. Исследования показывают, что каждый второй курильщик рискует умереть раньше времени, причем половина из них - в активном возрасте.*

➤ *Подавляющее большинство случаев заболевания раком ротовой полости, губ, глотки, гортани, поджелудочной железы и мочевыводящих путей связаны с курением табака. Также найдена прямая зависимость между курением и возникновением рака почек и рака матки.*



➤ **Наиболее известным заболеванием, которое прямо связано с курением, является рак легких.** Чем раньше человек начинает курить, тем серьезнее последствия. В США, где курение среди женщин распространилось относительно давно, рак легких теперь встречается чаще, чем рак молочной железы. В Швеции, где ситуация уникальна тем, что женщины курят больше мужчин, все больше курящих женщин в возрасте 40-50 лет страдают раком легких.

➤ **Курение - одна из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний.** Как показывают британские исследования, среди людей в возрасте до 40 лет риск возникновения инфаркта у курильщиков в пять раз больше, чем у некурящих. Окись углерода или угарный газ, содержащийся в табачном дыме, препятствует насыщению крови кислородом, а это, в свою очередь, приводит к ухудшению самочувствия и состояния здоровья. При этом по утрам курильщика мучает кашель с мокротой, изменяется форма грудной клетки.

➤ **Велик также риск возникновения спазмов сосудов, тромбоза и нарушения кровообращения.** Неестественная бледность пальцев часто встречается у курильщиков, в особо тяжелых случаях дело доходит до ампутации конечностей.

➤ **Хронические заболевания верхних дыхательных путей,** инфекции, астма, аллергии, атеросклероз, радикулит, язва желудка, импотенция и бесплодие - вот лишь некоторые примеры из длинного списка отрицательных последствий табакокурения.

➤ **Курильщики более подвержены** влиянию отрицательных экологических факторов, например, действию радона и асбестовой пыли.

➤ **При курении замедляется обмен веществ,** ослабевает чувство голода, что привлекает в ряды курильщиков юных девушек, стремящихся похудеть. Однако курение сказывается на внешнем облике - ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, уменьшают эластичность кожных тканей, что, в свою очередь, вызывает дряблость кожи и возникновение морщин. Ногти и зубы приобретают желтый цвет, уменьшается слюноотделение, появляется неприятный запах изо рта. Нарушается также кровообращение в деснах, что может привести к пародонтозу.

➤ **Курящие диабетики** особенно подвержены возникновению склероза сосудов. К тому же новейшие шведские исследования показывают, что курение приводит к нарушению обмена веществ, в результате чего вырабатывается резистентность (устойчивость) к инсулину, и возрастает риск заболевания диабетом.

➤ **Подростки,** покуривающие тайком от родителей, считают, что все эти ужасы касаются других, а к ним не имеют отношения. Сами же они убеждены, что в любой момент смогут бросить курить, стоит им только захотеть. Однако это далеко не так.

Пассивное курение

От курения страдает не только сам курильщик. Три четверти сигаретного дыма выделяется в окружающую среду. В этом дыме содержатся те же самые ядовитые вещества, опасные для здоровья. **Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением.** От обычного курения оно отличается тем, что чаще всего является отнюдь не добровольным.

✓ **Курящие матери** более подвержены инфекциям, у них чаще, чем у некурящих, случается отслоение плаценты, выкидыши и преждевременные роды. Они чаще рожают детей со значительным дефицитом веса - как те, кто голодал во время беременности. Исследования подтверждают наличие связи между курением родителей и синдромом внезапной смерти у младенцев. Если мать курит, кормление грудью налаживается значительно труднее. Никотин придает материнскому молоку горький вкус, ребенок беспокоится, срыгивает, страдает от колик.

✓ **Особенно страдают дети** в семьях курильщиков. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии - вот далеко не полный перечень последствий окуривания родителями своих детей.

✓ **Для людей, работающих в сильно накурленном помещении,** степень пассивного курения может достигнуть эквивалента в 14 сигарет в день, что приближает их к обычному курильщику.

Курение или здоровье – выбирай сам

Вопрос курить или не курить казалось бы дело личное. Но последствия курения касаются не только самого курящего, но и его близких, родных, друзей, всего общества: это и расходы на лечение и выплаты больничных, и инвалидность, и уход за больным и т.п.

Альтернатива этому есть – вообще не начинать курить, вести здоровый образ жизни, заниматься спортом и т.д. Но уж если молодой человек не устоял и закурил, а затем и приобрел устойчивую зависимость, то нужно как можно раньше освободиться от этой вредной и опасной привычки.

Существует множество рекомендаций как бросить курить, способов лечения от этой болезни, но все они малоэффективны если нет твердого желания очистить свой организм от никотина, раз и навсегда покончить с этой зависимостью.

Многие успешно справляются с тягой к курению, отвлекаясь на другие занятия - когда их тянет закурить, они съедают яблоко, чистят зубы, занимаются уборкой, отправляются на вечернюю пробежку и так далее. Другим становится легче, когда они думают о том, какого вреда для собственного здоровья они избегают, или подсчитывают выгоды от того, что они бросили курить..

Сделай свой выбор в пользу отказа от курения!

Этим ты сохранишь своё здоровье на долгие годы!

