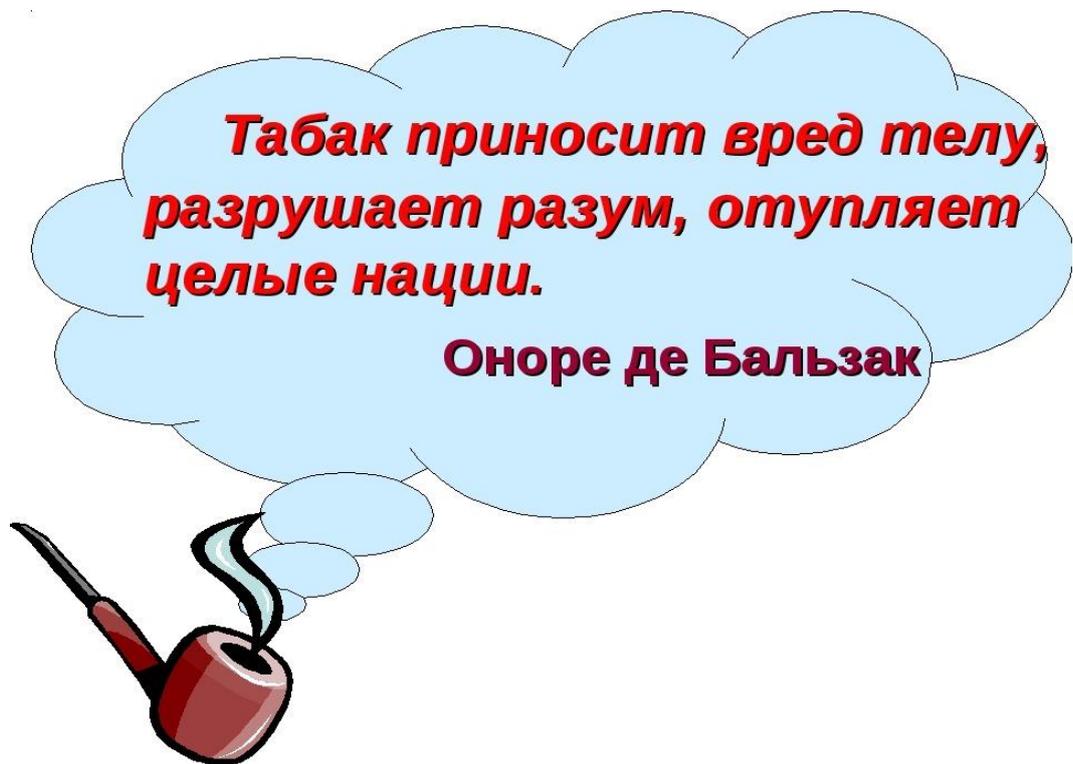


## Курить или не курить?



Ежегодно в третий четверг ноября проводится международный День отказа от курения.

Табакокурение является самой распространённой и вредной привычкой в мире. Оноре де Бальзак писал «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации». Много афоризмов, крылатых фраз известно о вреде табака: «Капля никотина убивает лошадь», «Табак - здоровью враг», «От курения тупеешь, оно не совместимо с творческой работой».....

Курение – это опасная и абсолютно бесполезная привычка, она разрушает здоровье и психику человека, отрицательно сказывается на его характере и отношениях с близкими.

Именно поэтому, сегодня правительства большинства стран стараются ввести все более строгие ограничения на курение в общественных местах, повышают цены на табачные изделия и «украшают» пачки предупреждениями о вреде сигарет.

В 2013 г. Правительством РФ был принят закон, ужесточающий порядок продажи и употребления табачных изделий.

Но заставить таким образом отказаться от курения кого-либо практически невозможно, каждый сам должен осознать всю опасность никотиновой зависимости и найти в себе силы отказаться от нее.

Согласно данным ООН ежегодно в мире от табака умирают 3 млн человек, т. е. от курения погибает один человек через каждые 13 секунд. Исследования, проведенные в Италии, показали, что курение убивает в 50 раз больше людей, чем ВИЧ-инфекция. При этом курение воздействует не только на тех людей, которые курят, но и на тех, кто, находясь рядом с курящими, вынужден вдыхать табачный дым. От такого «пассивного курения» в США ежегодно умирают 53 тыс. человек.

Согласно данным ВОЗ, около 90-95 % рака легких, 45-50 % всех видов рака и 20-25 % сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено курением. Риск умереть от рака легкого у курящих мужчин в 22 раза выше, чем у некурящих. Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода.

По данным Росстата в России курит почти каждый второй мужчина и каждая десятая женщина; средний показатель начала курения россиян - 13 лет.

При проведении диспансеризации определенных групп взрослого населения в Ашинском муниципальном районе за 9 месяцев 2018 г. выявлено, что 560 человек имеют фактор риска - табакокурение, что составляет 8,7% от числа прошедших диспансеризацию.

**Курение** - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака, - это одна из форм токсикомании.

По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, уголекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов - канцерогенов, химических веществ, воздействие которых на организм может вызвать рак.

Оценивать вред пагубной привычки начнем с малого - с **внешности человека**. Современные люди огромную роль отводят внешним данным. Девушки, парни, женщины, мужчины независимо от возраста, социального статуса и мировоззрения хотят выглядеть достойно и привлекательно. Однако быть красивыми - это значит не только быть ухоженными, но ещё и

здоровыми! Ни один салон красоты не поможет исправить то, что курильщик делает с собой годами. Если кратко, то результатом курения становятся:

- дряблая кожа неестественного оттенка;
- жёлтый налёт на зубах и кончиках пальцев;
- ломкие тусклые волосы;
- деформация губ, вызванная постоянным держанием сигареты;
- соответствующая мимика.

Влияние курения на человека настолько масштабно, что это может вылиться не только в проблемы с внешностью, но и со здоровьем.

Ежедневно вдыхая дым, в составе которого содержатся смолы, яды, кислоты и прочие добавки, человек ставит под удар органы дыхания. Все вредные вещества оседают в лёгких, предварительно оставив след в бронхах, горле, трахее. Самым минимальным злом можно назвать аллергический кашель - катар курильщика. Это глубокий кашель с вязким отделяемым, который мучит человека с утра до поздней ночи. Как правило, кашель курильщика становится хроническим. Также у человека в результате такой пагубной привычки развивается одышка. Весьма велики перспективы столкнуться с такими проблемами, как эмфизема лёгких, рак.

Выкуривая с утра на голодный желудок первую сигаретку, можно почувствовать лёгкое головокружение. Это симптом спазма сосудов, к которому приводит попадание в лёгкие некоторых веществ. Подобные «тренировки» для сердца и сосудов не проходят даром. Курильщик рискует получить все «прелести» сердечно-сосудистых заболеваний. Это инфаркт, инсульт. Развитие гангрены курильщика напрямую связано с истончением стенок сосудов и спазмовыми процессами в указанной области.

Каждая затяжка сигаретным дымом оказывает влияние на слизистые пищеварительной системы. Вещества оседают и в этой области. Если у человека имеются язвенные заболевания, гастрит, он рискует усилить эти недуги курением и получить развитие осложнений в виде онкологического перерождения патологических клеток в этой области.

Печень, постоянно прогоняя через себя яды, также страдает. Риск развития цирроза у курильщика в разы выше, чем у человека, не страдающего вредной привычкой.

Характерный налет на эмали - это меньшее зло, с которым сталкиваются почитатели вдыхания сигаретного дыма. Яды въедаются в зубную эмаль и прилегающие ткани. Кариес, периодонтит, пародонтоз — это болезни, с которыми курящий человек столкнётся почти наверняка, даже не пренебрегая уходом за полостью рта.

Накапливая годами яды в организме, как можно рассчитывать на здоровое вынашивание и рождение потомства? Какой невероятной крепостью должен обладать организм, чтобы выстоять под напором регулярного «отравления» ядами и смолами и быть способным без проблем зачать, выносить, родить ребенка? Стоит также иметь в виду, что химические вещества имеют способность оказывать влияние на ДНК, РНК. Тяжёлые врождённые патологии, которые в современном мире перестали быть редкостью, могут быть результатом обычной будничной привычки - выкуривать сигарету-другую. Причём негативное влияние на закладку здоровья будущего потомства оказывает как женское курение, так и наличие привычки у мужчины.

Рак - заболевание, которое стало настоящим бичом современности. Очень сложно поддаётся лечению. Развитие онкологических болезней имеет до конца не выявленную природу. Одним из предположительных факторов, усиливающих риски развития рака, медики называют курение. Рак лёгких, трахеи, губы, гортани, молочной железы, желудка и других органов чаще развивается у людей, годами практикующих курение табачных изделий. Обидно и то, что курильщики косвенно подвергают подобным рискам собственных детей, членов семьи и окружающих. Ведь пассивное курение несёт такие же риски получения онкологических проблем, как и у самого курильщика.

Человек, страдающий пагубной привычкой, больше подвержен стрессу. Вялость, апатия, отсутствие сил - такие состояния может отмечать у себя курильщик ещё с утра. После выкуренной сигареты человек может ощутить внезапное чувство тревоги, паническую атаку или резкую подавленность настроения. Всё это неслучайно. Курение - это зависимость, вызванная влиянием веществ на мозговые центры организма. Во время поглощения ядовитого дыма под удар попадают клетки мозга и нервный столб. Последствия такого воздействия могут быть весьма и весьма печальными.

Спросите у гематологов, почему они бьют тревогу по поводу пагубной привычки? Всё дело в том, что все химические вещества, попадая в наш организм, оказывают влияние на состав крови. Неведомые нам внутренние процессы зависят от каждого потребляемого продукта, вдыхаемого вещества, «пропускаемого» через организм состава. Риски заработать системные заболевания крови у курильщиков выше, чем у других людей.

Человеческий иммунитет - до конца не разгаданная тайна. Стрессовое воздействие на организм несёт риски развития не поддающихся объяснению аутоиммунных заболеваний (сахарный диабет, аутоиммунный артрит, онкология и т. д.). Каждый раз, выкуривая сигарету, человек не может быть

уверен, что это не подорвёт его иммунитет и не даст начало развитию серьёзных заболеваний, справиться с которыми не под силу порой даже именитыми медикам мирового уровня.

Пересчитав все возможные факторы риска, мы не можем с точной уверенностью сказать, что это полный перечень возможных перспектив, связанных с курением. Учёные постоянно делают новые открытия в этом направлении и утверждают, что вред курения для организма человека ещё более масштабен, чем мы думали.

Если вы расстроены, слегка перенервничали или хотите взять сигаретку, чтобы показаться взрослым, модным, крутым, подумайте о том, какой вред может нанести этот поступок. Ведь многих проблем и страшных болезней можно избежать, отказавшись от пагубной привычки.

В заключение хочется обратить внимание на тот вред, который прямо или косвенно наносят сигареты окружающей среде. Оказывается, курение вредит не только людям. Пагубная привычка способна нанести урон в более глобальных масштабах.

1. Каждый год около 5 миллионов гектаров леса вырубается для производства табачных изделий.
2. До сотни тысяч миллионов килограмм окурков ежегодно выбрасывается в окружающую среду.
3. Около 5–7 % лесных пожаров происходит из-за выброшенного окурка. Бытовые пожары на этой почве происходят на 10 % чаще.
4. Выброшенные окурки представляют собой токсический мусор. Влияние такой категории мусора на окружающую среду не нуждается в дополнительных комментариях.
5. Окурки нередко находили в желудках птиц, животных, черепах. С подобным мусором животные сталкиваются в среде обитания и не всегда способны противостоять влиянию загрязнённости среды на их организм.
6. На утилизацию и уборку окурков уходит огромное количество средств.
7. Сигаретный дым загрязняет атмосферу. Увеличение количества активных курильщиков прямо пропорционально влияет на увеличение загрязнённости воздуха токсическими веществами.
8. Сигаретный смог отрицательно влияет на растительный мир. Некоторые сорта растений вырождаются или видоизменяются в результате влияния на них веществ, входящих в состав сигаретного дыма и окурков.

Можно ли найти оправдание пагубной привычке? Есть ли шанс заменить вредные сигареты на что-то приносящее тот же эффект, но менее вредоносное для человеческого организма? Это вряд ли! Нет ни одного

подлинного плюса в курении. Чем бы вы ни пытались оправдать или заменить табакокурение (парение вейпов, курение ароматического табака через кальян), суть остаётся прежней.

Многие из числа курильщиков могли бы прожить гораздо дольше, порадоваться за своих выросших и самостоятельных детей, помянуть внуков, научить их читать и отвести в первый класс... Но не получится: по статистике, регулярное курение отнимает в среднем 10-15 лет жизни. А стоит ли сигаретная тяга таких жертв?..

Заместитель главного врача ГБУЗ «ГБ № 1 г. Аша»  
по организационно-методической работе

С.Ф. Киндалова