**Акция «Беларусь против табака»**

**Вред курения. Коротко о серьёзном**

****

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления… Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином, который вызывает привязанность (особая форма токсикомании), а всё остальное разрушает организм. Например:

Мышьяк - яд, который вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма.

Формальдегид - токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему. Примечательно, что на основе формальдегида готовится формалин — вещество, которое используется патологоанатомами для бальзамирования мёртвых тел. Действительно, зачем ждать — можно ведь начать и при жизни!

Бензол - органическое вещество, практически первая причина лейкозов и других форм онкологии у курильщиков.

Смолы, которые входят в состав сигарет, включают твёрдые частички, которые оседают на лёгких черным налётом.

Некоторые радиоактивные вещества — изотопы Цезия, Радона, Свинец-210 и Полоний-210 (который «подсвечивает» организм изнутри).

Окись углерода (угарный газ, СО) при поступлении в организм вызывает кислородное голодание, так как нарушает способность красных кровяных клеток крови (эритроцитов) переносить кислород от легких ко всем органам и тканям, из-за чего у человека наступает удушье и хроническое кислородное голодание.

Табачный деготь является исключительно сильным канцерогеном, т.е. веществом, вызывающим раковые заболевания.

Последствий курения может быть превеликое множество, но наиболее частыми осложнениями этой пагубной привычки становятся:

хронический бронхит - типичный для курильщика кашель по утрам с выделением слизи темного цвета;

онкологические заболевания (рак нижней губы, трахеи, гортани, лёгких, желудка);

сердечно-сосудистые заболевания (ИБС, артериальная гипертензия, тромбоз сосудов и т. д.).

Те, кто ни разу не курил, страдают от стенокардии в 13 раз реже, в 12 раз реже сталкиваются с инфарктом и практически в 10 раз реже — с осложнённой язвой желудка. Немаловажно, что у курящих мужчин 25-40 лет сексуальная активность вдвое ниже, чем у некурящих, и мужское бесплодие - также следствие табакокурения.

Доказано, что в среднем, частота пульса у курильщика на 650 ударов в час больше, чем у некурящего человека, и даже при такой усиленной работе сердце всё равно не справляется с обеспечением организма кислородом через кровь. Во-первых, он поступает в лёгкие в гораздо меньшем объёме, а во-вторых, угарный газ из сигаретного дыма гораздо легче соединяется с гемоглобином, занимая место кислорода в организме. В итоге поражается головной мозг, печень, почки, выделительная и половая система, а заболеваемость и, соответственно, смертность растут в разы.

**Вред пассивного курения: никотин без сигареты**

Лишь 25 % табачного дыма поступает в легкие курильщика, остальные 75 % отравляют воздух, которым дышат окружающие, – это явление получило название «пассивного курения». Опасная для здоровья некурящих людей концентрация табачного дыма в воздухе закрытых помещений создается при выкуривании всего лишь нескольких сигарет, поэтому некурящие члены семьи, в которой курит лишь один человек, пассивно «выкуривают» до 10 сигарет в сутки. Вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол, ядов и канцерогенов из сигарет точно так же, с одним лишь отличием — они не выбирали этот путь! За них уже всё решили другие: родители, друзья, коллеги, просто попутчики на автобусной остановке — словом, все, кто находится рядом.

Медики и биологи уже устали «бить в колокола»: о вреде курения сняты фильмы и многочисленные видеоролики, выпущены книги и брошюры, а количество исследований превосходит все мыслимые нормы. Имеется множество современных средств, которые реально помогают расстаться с губительной зависимостью, это и таблетированные препараты, и пластыри, и сеансы психотерапии, и различные методики и т.д. Есть одно условие – надо захотеть самому избавиться от этой опасной для здоровья привычки, надо сделать шаг в сторону здорового образа жизни.

Куцко Е.К. – заведующий поликлиникой