

31 мая - Всемирный день без табака

Курение – это привычка, противная зрению,
невыносимая для обоняния,
вредная для мозга, опасная для легких.



В XX веке от болезней, связанных с курением табака, умерло более 100 миллионов человек.

О вреде курения



Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7

секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, 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. Наши курящие граждане ежегодно выкуривают 265 миллиардов сигарет в год, это около 1800 сигарет на душу населения и цифра эта продолжает каждый год расти.

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 потеряют 15 лет своей жизни.

Курение наносит страшный вред, так 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.
Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Курение вредит сердцу, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.

Вред курения еще вот в чем: последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Состав табачного дыма

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В



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

Вред курения и психика человека

Исследования подтвердили тот факт, что к курению склонны люди с психическими расстройствами. Выяснилось, что люди с психическими расстройствами выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств. Врачи уверены, курение и психические расстройства взаимно усиливают друг друга.

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. Обследование более 32 тыс. пассивно «курящих» женщин, которое было проведено специалистами Гарвардского университета, показало, что представительницы прекрасного пола, регулярно подвергающиеся воздействию табачного дыма дома и на работе, в 1,91 раза чаще страдают сердечными болезнями, чем не вдыхающие его. Если же женщина курит пассивно лишь эпизодически, показатель заболеваемости уменьшается до 1,58. Согласно данным, собранным Американской ассоциацией по исследованию сердца, если в доме курят, это

крайне неблагоприятно отражается на детях, имеющих высокий уровень холестерина в крови. Сигаретный дым уменьшает у них содержание так называемого полезного холестерина, который предохраняет от сердечных болезней.

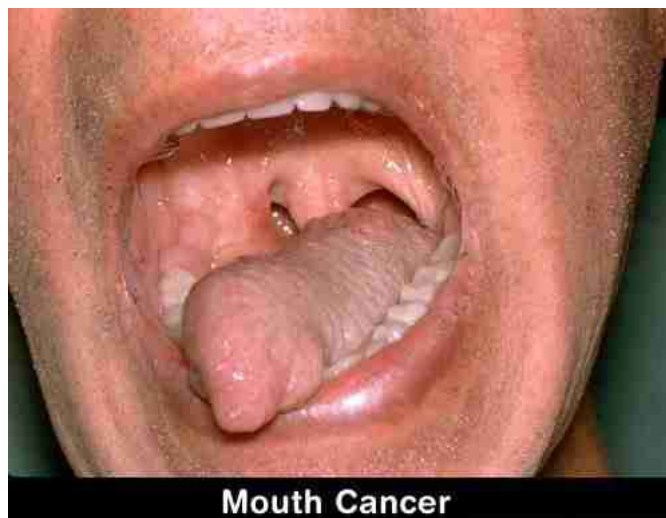
Фотографии последствий курения!



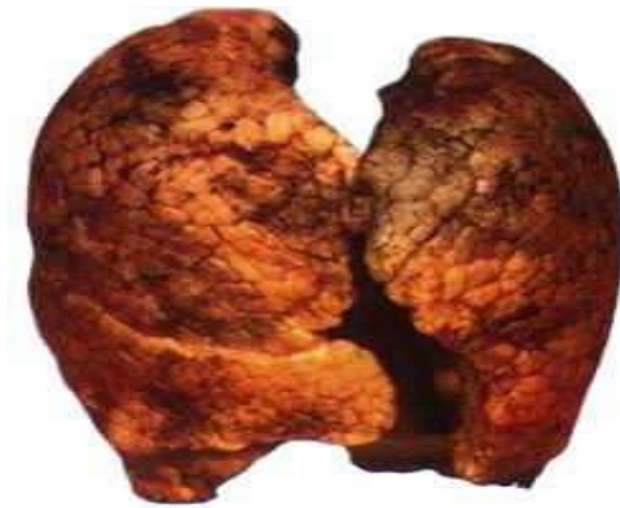
ФОТО: Рак губы, последствия от курения



Рак губы, последствия от курения



Рак гортани, последствия курения фото



Легкие курильщика, фото легких курильщика



Женщина и курение (последствия курения и приема легких наркотиков)

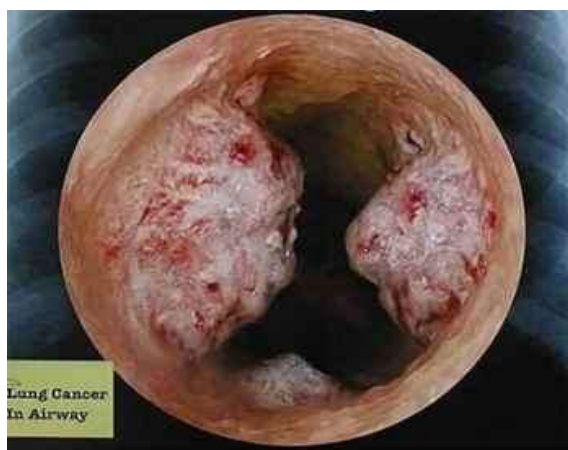


фото рак трахеи (последствия курения)



Фото рак щеки (последствия курения)



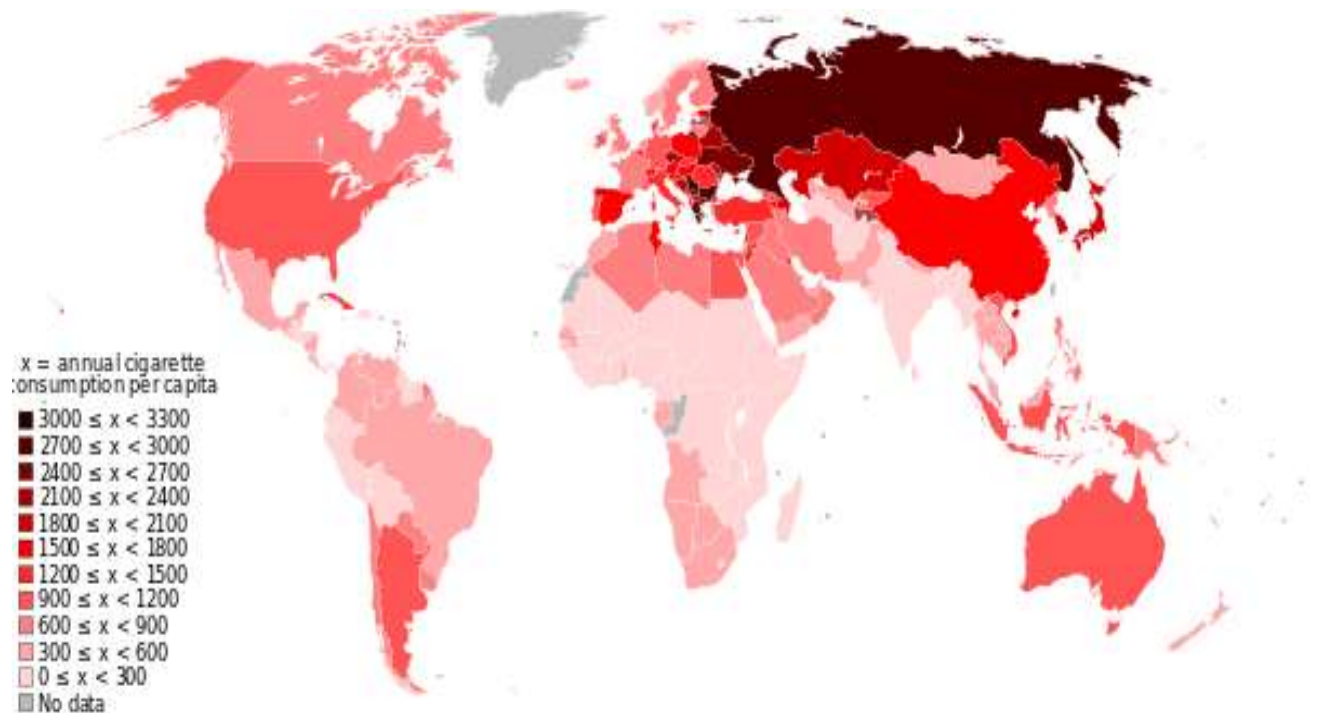
Здоровая ткань легкого



Больная ткань легкого

фото здоровой ткани легкого и фото легких курильщика

Распространённость табакокурения — заставляет задуматься каждого!!!



Борьба с курением

В настоящее время проводится активная борьба с курением на федеральном уровне. Регулярно издаются законы, благодаря которым цена на табачные изделия увеличивается, теперь на каждой пачке сигарет есть мотивационные картинки и надписи. Последним, но не заключительным, этапом стал запрет курения в общественных и на рабочих местах.

Всё это, конечно, хорошо, но есть ли польза? Есть ли еще способы, как бороться с курением?

В большей степени уровень никотинового пристрастия зависит от самих людей. Самая уязвимая категория это дети и подростки. Именно с этого возраста нужно прививать желание - вести здоровый образ жизни без никотина и алкоголя. Естественно, эта обязанность, во-первых, родителей, во-вторых, воспитателей детсадов и учителей школ. Подрастающему поколению можно рассказывать сколько угодно о вреде курения, но эффект будет минимальный, если сами педагоги курят. Ведь главная причина ранней никотиновой зависимости это желание казаться более взрослыми, чем есть на самом деле.

Борьба с курением должна быть повседневным делом. Не стоит бросаться с агрессией на курильщика, можно достаточно вежливо и тактично напомнить, что его привычка доставляет неудобство окружающим. Особенно важно, чтобы работодатели с учетом перемен в законодательстве ограничивали потребление никотина своими сотрудниками в период рабочего времени.

Мы боремся с курением ежедневно, используя запреты, но не должны забывать о таких средствах, как агитация к здоровому образу жизни. Помимо устрашающих рассказов о никотине и сигаретах, важно с помощью СМИ распространять сведения о пользе употребления фруктов, овощей и регулярных занятий спортом.

В заключение

Для того чтобы изменить окружающий мир и воздействовать на общество, необходимо начать с себя. **Лучшим способом справиться с вредной привычкой является смена отношения к своему образу жизни**, а не бесконечные вопросы в поиске сети: как бросить курить? **Помните, что Вы в ответе за состояние своего организма, а не врачи и аптекари. Ваши поведение и привычки пример для подрастающего поколения.**

Врач-гигиенист отделения коммунальной гигиены
УЗ «Могилевский зональный ЦГЭ»

О.Э. Воронова

**При подготовке материала использовались данные интернет ресурсов.*