

Еще раз **О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ** — очередной взгляд на одну из важнейших проблем современности.

Табак в Европе известен со времен открытия Америки. Первым курильщиком в Европе был матрос Родриго де Херец из судна Колумба «Санта Мария». Матросы Колумба научились курить у индейцев. Когда Родриго вернулся в Испанию и стал выпускать изо рта и носа дым, земляки заподозрили, будто в него вселился черт, и матроса заточили в тюрьму. Такова краткая история начала курения в Европе.

**На сегодняшний день курение табака — самая распространенная и вредная привычка людей на земле. Курят не только мужчины, но и женщины, а иногда даже дети и подростки.**



Табачный дым содержит ядовитые вещества: **никотин, угарный газ, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла** и другие компоненты, оказывающие вредное воздействие не только на организм курильщика, но и на окружающих, особенно детей.

**Сам курильщик поглощает 20% никотина, 30% разрушается при сгорании сигареты и остается в окурке. Остальные 50% никотина отравляют воздух помещения.**

Каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Согласно статистике у курящих продолжительность жизни меньше, чем у некурящих, на 5-7 лет. Задумайтесь над этим!

В течение последних десятилетий в научном мире появился ряд сообщений, основанных на клинических и экспериментальных данных, убедительно доказывающих вредное воздействие табака на организм человека.

Табачный дым содержит около 600 различных химических веществ. Более 30 веществ являются вредными для организма человека. Исследования последних лет показали, что кроме никотина при сухой перегонке табака (курении) выделяются вредные смолы и радиоактивные элементы: При сгорании 100 г табака выделяется 5—7 г табачного дегтя, в состав которого входят канцерогенные вещества и радиоактивные элементы. Попадая с

табачным дымом в организм, они накапливаются в бронхах, тканях легких, в печени, почках. Поскольку период полураспада этого элемента велик, он способен у заядлого курильщика накапливаться до высоких концентраций.

Кроме указанных вредных веществ при курении выделяется окись углерода. Организм курильщика поглощает синильную кислоту, двуокись азота, аммиак и другие опасные вещества. Статистика свидетельствует, что рак легких в 10 раз чаще бывает у курильщиков. Компоненты табачного дыма оказывают пагубное воздействие на сердечно-сосудистую систему, функцию нервной регуляции, эндокринных органов.

**Сердце курильщика гораздо быстрее изнашивается**, сердечная мышца страдает от недостатка кислорода. Коронарные сосуды спазмированы, что способствует развитию ишемической болезни и стенокардии. Возрастает опасность инфаркта.



**Никотин вызывает повышение артериального давления.** Одна выкуренная сигарета повышает его на 10 мм рт. ст. Кроме того, при курении страдает память, снижается ее объем, скорость заучивания..

Обо всем этом следует задуматься поклонникам сигарет и папирос. В клинической практике давно известно, что курение чаще вызывает заболевание сосудов — облитерирующий эндартериит. Это тяжелое заболевание нижних конечностей, которое приводит к тяжелым последствиям — гангрене конечности.

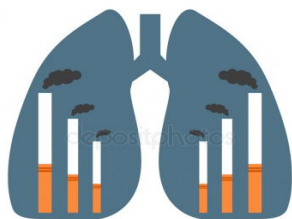
Но прежде всего мишенью табака являются нервная система, железы внутренней секреции, половая функция, зрение, слух. В организме курильщика нет ни одного органа или системы, на которую бы табак не оказывал пагубного воздействия. .

Пусть каждый, прежде чем взяться за сигарету, задумается: так ли велико это удовольствие, чтобы такой дорогой ценой за него расплачиваться?

Проведенные социологические исследования ВОЗ как показывают, что распространенность курения во многом объясняется недостаточной осведомленностью населения о вреде курения.

Почти 90% курящих а также все некурящие из числа опрошенных убеждены, что несовершеннолетним следует запретить курить. Между тем большинство взрослых равнодушно взирают на дымящих сигаретами подростков, юношей и девушек.

Особенно уязвимы у курильщиков органы дыхания.



Более чем у 80% курящих наблюдается бронхит, а с возрастом он является благоприятной почвой для развития рака.

Мировая статистика свидетельствует, что риск заболевания раком легких возрастает прямо пропорционально числу выкуриваемых сигарет.

Курение отрицательно влияет и на нервно-психическую сферу. Мнение курильщиков, будто бы выкуренная сигарета успокаивает и придает ясность мысли, глубоко ошибочно,

К сожалению, в погоне за модой в последние годы в рядах курильщиков растет число девушек и женщин. У курящих женщин чаще нарушается менструальный цикл, развиваются всевозможные заболевания. Особенно опасно курение для беременной женщины. Яды табачного дыма проникают через плаценту в плод. Курение увеличивает вероятность выкидышей и рождения мертвых детей. Известно, что вес младенца, испытавшего губительное воздействие табака еще во чреве матери, ниже нормального на 170-230 г, умственное и физическое развитие таких детей замедляется.



**Столь же опасно курение для кормящей матери. В одном литре молока курящей женщины содержится до 0,5 мг никотина.** Ей следует задуматься: ведь это сильнейший яд для ребенка.

Мировая клиническая практика свидетельствует, что нередко дети отказываются от груди кормящей матери, которая курит, а значит, недоедают, теряют в весе, капризничают, нарушается их сон, иногда и деятельность кишечника. Развитие таких детей

сопровождается частыми заболеваниями, они слабые, более подвержены различным простудным заболеваниям.

Большое зло приносит курение детям и подросткам. Детский организм очень чувствителен к табачному дыму. Он подвергается воздействию никотина, окиси углерода, микроэлементов, стронция, свинца и других ядовитых веществ. В результате такой кумуляции происходит нарушение деятельности жизненно важных функций органов и систем.

**С самого раннего возраста дети должны получать необходимые сведения о вреде курения. Это задача не только учителей школы, но и в первую очередь родителей.**



Курящие ребята медленнее соображают, становятся рассеянными, раздражительными. Не безынтересен для подростка такой факт, что у курящих значительно меньше возможностей хорошо учиться, достичь высоких результатов в спорте, ибо спорт и курение - несовместимы.

Следует также учитывать вред курения и для окружающих. Если помещение, где курят, плохо проветривается, то окружающие люди вдыхают до 80% всех веществ, содержащихся в дыме сигареты. Такое явление называют пассивным курением.

Курение приносит вред не только здоровью людей. Эта вредная привычка наносит неисчислимый материальный ущерб. Очень дорого обходятся пожары, возникающие по вине курильщика. Безвозвратно уходит время, потраченное на различные «перекуры». И, наконец, немалые расходы идут на лечение больных, здоровье которых подорвано ядами табачного дыма.