

## **Курящий человек в среднем уменьшает свою жизнь на 20 лет. Не велика ли цена за вредную привычку?...**

Курение – одна из самых распространённых вредных привычек человечества, глубоко вошедших в нашу жизнь. Огромное количество учёных давно уже доказали вред потребления табака. Табачная зависимость всегда приводит к разрушению организма и отдельных его органов.

**Вот только некоторые факты**, свидетельствующие обо всей серьёзности курения:

- Более чем 1,5 млрд человек в мире подвержены табачной зависимости. Каждый третий житель земли регулярно курит.
- 100 миллионов человек погибло в предыдущем веке от курения. У курящих в 13 раз чаще встречается стенокардия, в 12 раз – инфаркт, в 10 раз – язва желудка.
- Интервал, с которым умирают курильщики, — 10 секунд. Согласно прогнозу Всемирной организации здравоохранения, в год будет умирать примерно 10 млн людей, потребляющих табак.
- Продолжительность жизни курильщика меньше жизни обычного человека на 23 года.
- Больше половины пристрастившихся к табаку умирают в возрасте от 35 до 63 лет.
- Через каждые полминуты уходит из жизни человек, болеющий раком лёгких – заболеванием, в 98% случаев вызванного курением.
- Пачка сигарет уменьшает жизнь курильщика на 3,5 часа, каждая сигарета на 11 минут.
- Сигареты – один из самых популярных продуктов рекламы во всём мире. В среднем табачная рекламная кампания обходится в 5000 долларов в минуту.
- 10000000 – именно столько сигарет продаётся за одну минуту на всём земном шаре.
- Курение убивает в 5 раз больше человек во всём мире, чем СПИД, наркотики, ДТП и самоубийства вместе взятые!
- Употребление табачных изделий во время беременности способствует увеличению риска преждевременных родов более чем в 2 раза.
- Почти 80% курильщиков хотят избавиться от этой пагубной привычки, но получится это сделать лишь у 10%.

Как бы мы скептически не относились к различным экстравагантным исследованиям ученых, но к их выводам о влиянии курения на организм человека стоит отнестись серьезно.

В табачном дыму нет таких веществ, которые бы не оказывали пагубного влияния на организм человека. Особо стоит выделить никотин и табачный деготь.

### **Влияние никотина на организм человека**

Большинство курильщиков не желают верить в то, что никотин - это сильнодействующий яд, который невозможно полностью нейтрализовать никакими сигаретными фильтрами. По токсичности он делит пальму первенства с синильной кислотой. Достаточно пропустить через дыхательные пути 1 мг никотина, чтобы эта доза оказалась летальной (смертельной).

При выкуривании одной пачки сигарет в день в организм поступает практически смертельная доза никотина. Однако поскольку процесс поглощения никотина происходит постепенно на протяжении всего дня, отравление никотином не наступает. Не последнюю роль играет и “закалка” курильщика, но только до определенного времени.

Многие из курящих помнят реакцию своего организма на первую выкуренную ими сигарету: рвота, кашель, холодный пот. Это не что иное, как первые симптомы отравления никотином клеток головного мозга. И хотя со временем организм приспособливается к таким агрессивным воздействиям извне, отравление клеток мозга продолжается.

Никотин медленно и постепенно, практически незаметно для человека, разрушает сердце, печень, органы пищеварения, дыхательную и нервную системы, ослабляет половую функцию. Понижается звуковое и визуальное восприятие, осязание и обоняние. У мужчин наряду с ослаблением половой функции снижается половая чувствительность. Длительность полового акта может существенно сократиться, при этом половая близость нередко сопровождается болезненной реакцией.

### **Влияние табачного дегтя на организм человека**

Наряду с никотином, не меньшую опасность представляет табачный деготь. Заядлый курильщик в среднем выкуривает за месяц до 1 килограмма табака, в котором содержится порядка 70 миллилитров табачного дегтя. В течение 10 лет в организм курящего попадает свыше 8 литров этого страшного канцерогена. Как бы сильно организм не защищался, противостоять такому мощному вредному воздействию на дыхательные органы он не в состоянии. Уже в 50 лет легкие курильщиков имеют такие же изменения, как у некурящих в 70-80 летнем возрасте.

**Табачный деготь – канцерогенное вещество, способствующее развитию рака.** Человеческий организм, регулярно подвергаясь вредным воздействиям, вынужден приспособливаться и видоизменять свои клетки, которые со временем преобразуются в раковые, смертельно опасные для здоровья человека. Не удивительно, что заболевание раком легкого встречается у любителей табака в 20-30 раз чаще, чем у некурящих. При этом 96 процентов больных раком легкого – курильщики с 20-летним стажем. Статистические цифры говорят, что всего лишь 1-2 процента некурящих заболевают раком легкого.

Помимо дегтя, при сгорании сигареты в разы увеличивается количество и других вредных веществ. Температура на ее кончике превышает 600 градусов Цельсия. Это своего рода мини-завод по сжиганию мусора, дым которого напрямую поступает в дыхательную систему курящего.

Оксид углерода, вступая в реакцию с кровью, провоцирует кислородное голодание. Угарный газ, соединяясь с гемоглобином, мгновенно по кровотоку поступает во все органы и ткани человека. Последствия такого «удовольствия» предсказуемы: **одышка, развитие атеросклероза, различные сердечные заболевания.** И это далеко не полный перечень патологий, которые связаны с табакокурением.

### **Вред пассивного курения**

Совместное проживание и общение с курящим человеком также может вызывать тяжелые заболевания, особенно это опасно для детей. Пассивному курильщику достаточно побыть 60 минут в накуренном помещении, чтобы в его

организме оказались все вредные вещества в тех же количествах, в которых они присутствуют в одной сигарете. Именно по этой причине дети до 5-летнего возраста в семьях, где родители позволяют себе курить в присутствии ребенка, подвержены различным заболеваниям на 73,9 процента чаще, чем в тех, где нет курящих. В семьях, где оба родителя курят в квартире на протяжении многих лет, нет ни одного здорового ребенка.

Относительно недавно медики придумали такой термин, как «лицо курильщика». Это высохшая, словно пергамент кожа, глубокие морщины, нездоровый цвет лица и вялый мышечный тонус. Не самое приятное изображение, которое хотелось бы видеть, глядя в зеркало. И лучший способ этого избежать – бросить курить. В настоящее время работает много доступных лечебных программ по избавлению от зависимости. Безусловно, этим должен заниматься только специалист, а курильщик должен очень захотеть избавиться от табачного дурмана.

*2024 год филиал №1-городская поликлиника №1*