

## О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

*Табак – это наиболее дешевый, наиболее «мягкий» наркотик, тяжелые последствия применения которого сразу бывают незаметны, а проявляются в более или менее отдаленном будущем, что и создает иллюзию его безвредности.*

*В. Бахур*

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.



### О составе сигаретного дыма

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина. Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе: цианид, мышьяк, синильная кислота, угарный газ и др. В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг. Помимо них, в его составе присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут и др. За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.

### Какой вред приносит курение?

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход. Коротко и красноречиво о вреде, который причиняет организму курение, свидетельствуют данные медицинской статистики.

Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.

Рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще. Регулярное заглатывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных.

Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.

Повышение в крови курильщика катехоламинов способствует увеличению концентрации липидов и развитию атеросклероза, гипертонии и жирового перерождения сердца. Различные нарушения половой сферы, вызванные сужением сосудов малого таза у курящих людей встречаются в 3 раза чаще, чем у некурящих. Ежегодно в России проводится 20 000 ампутаций нижних конечностей вследствие облитерирующего эндартериита. Болезнь развивается в результате нарушения трофики тканей из-за недостаточного кровоснабжения, вызванного употреблением табака.



зрительный нерв.

Наряду с этим никотин оказывает негативное влияние на слуховой аппарат. Выделяющиеся токсические вещества разрушительным образом действуют на иннервацию внутренних структур уха. Вследствие гибели



Данные последних исследований доказывают связь между никотиновой зависимостью и слепотой. Вред курения для зрительного аппарата обусловлен дистрофией сетчатки и сосудистой оболочки глаза из-за недостаточности кровоснабжения, а также губительным действием ядов на

чувствительных рецепторов возникают проблемы со сном, притупляется обоняние и вкусовые ощущения.

Никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность. Реакции курящего человека замедляются, снижается интеллект.

Употребление табака способствует снижению моторной функции желудка и кишечника, негативно влияет на состояние и функциональную активность печени. Смертность от болезней органов пищеварения — язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — у курящих людей в 3,5 раза выше, чем у некурящих.

Никотин негативно влияет на внешность, вызывая ухудшение состояния кожи, потемнение зубов и неприятный запах. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению — функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.



Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. Хроническая гипоксия вызывает задержки в его развитии и создает угрозу выкидыша. Дети курящих во время беременности матерей часто рождаются раньше срока. Они нередко имеют признаки гипотрофии и незрелости, часто

болеют и отстают в развитии от сверстников.

Кормящим мамам так же лучше отказаться от пагубной привычки. Малыш не только вдыхает никотин, исходящий от мамы, он еще и с ее молоком получает львиную долю никотина. Исследовав молоко курящих мам, ученые доказали, что литр такого молока содержит в себе 0,5 мг смертельной дозы, которая способна убить младенца.

### **Выводы о вреде курения, в том числе пассивного**

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и сотрудникам. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружения, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии. У некурящих табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.



Вред курения для организма пассивных курильщиков подтверждается медицинской статистикой: ежегодно в мире их умирает примерно 600 тысяч человек, 300 тысяч из которых — дети. Эти и другие научные данные стали фундаментом для принятия закона о запрете курения в общественных местах. Существует немало современных эффективных методик и статей о вреде курения, помогающих избавиться от никотиновой зависимости самостоятельно без помощи нарколога.

*После того, как я совершенно бросил курить, у меня уже не бывает мрачного и тревожного настроения. Привычка – тиран людей!*

*В. Шекспир*

### Способы преодоления и лечения табачной зависимости



При постепенном отказе от курения успешно используется система самоограничений:

- Не курить натошак, стараться как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.
- При возникновении желания закурить повременить с его реализацией и постараться чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.
- Постараться заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.
- Заменить сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.
- Стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на одну-две.
- Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постараться пережить такой «приступ» без сигареты.
- Исключить другие привычки, связанные с курением.
- Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.
- Не носите с собой зажигалку или спички.
- После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.
- Перестаньте глубоко затягиваться.
- Выкуривайте сигарету только до половины.

- Покурили – уберите пепельницу, а пачку отнесите в другую комнату.
- Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.
- Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.
- Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
- Курите стоя или сидя на неудобном стуле.
- Перестаньте курить на работе, в квартире, в автомобиле.
- Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не заимствуйте.
- Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты.



Первые дни без сигареты самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма. В этот период:

- пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить);
- не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда;
- в первые дни есть больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пить соки;
- каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
- поддерживать высокий уровень физической активности – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.



Значительно легче бросить курить, находясь на отдыхе, обязательно сменив при этом привычную (рабочую, домашнюю) обстановку, а отказавшись от курения, никогда нельзя прикасаться к сигарете. Одна-единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные усилия. При желании закурить можно

использовать черемуху: возьмите веточку, освободите от листьев, дайте немного подсохнуть, порежьте кусочками до 1.5 см, сложите в спичечный коробок и положите в карман. При желании закурить положите в рот приготовленную палочку и пожуйте «до мочала» – желание выкурить сигарету исчезнет.