

КУРЕНИЕ – ОДНА ИЗ ВРЕДНЕЙШИХ ПРИВЫЧЕК

Коварство табакокурения заключается в том, что, пристрастившись к этой вредной привычке, заболевает далеко не сразу. Иногда проходят годы, пока никотин и другие составные части табака сначала вызывают функциональные, а затем и органические необратимые изменения в организме курильщика. Испытав на себе вредное влияние табака, перенесшие, например, инфаркт, обычно бросают курить и советуют последовать своему примеру другим. Однако возникает вопрос: а не лучше ли совсем не начинать увлекаться курением, а затем многие годы пытаться побороть свою вредную привычку.

Дело в том, что курение как вредная привычка развивается по принципу условного рефлекса, становясь постепенно коварным пристрастием.

Последствия курения табака занимают лидирующие позиции в структуре смертности. Ежегодно не менее 3.5 миллиона человек умирает от болезней, вызванных пагубным влиянием сигарет.

Продолжительность жизни курильщиков сокращается в среднем на 7-10 лет. В общем, ВОЗ не рекомендует употреблять никотин в какой бы ни было форме, обычные сигареты или электронные. Твердая часть табачного дыма состоит из дегтя и канцерогенных веществ (радиоактивных элементов, бензпирена, нитрозамина), а газообразная содержит оксиды углерода, альдегиды, эфиры, фенолы, синильную кислоту и другие отравляющие агенты, оказывающие токсическое действие на организм курильщика.

Опасным составляющим вдыхаемого дыма является никотин – сильнодействующий яд к которому очень быстро привыкает курильщик. Никотин оказывает негативное действие на центральную нервную систему, сосуды и сердце, на органы пищеварения.

Курение отрицательно влияет на неокрепший растущий организм подростка. Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена, снижение остроты зрения, психоэмоциональные расстройства – такова суровая плата за детское и подростковое курение.

Легкие - в первую очередь страдают от табачного дыма, возникновение рака легкого, хронического бронхита и астмы у курящих выше в 10-20 раз. Кроме того курильщики в 4 раза чаще болеют туберкулезом. При выкуривании 20 сигарет в день человек дышит воздухом состав, которого превышает по загрязнению гигиенические нормы в 500-1000 раз. Пассивное курение – это когда некурящий вдыхает табачный дым курящего. Курение, безусловно оказывает негативное влияние на состояние сосудов их проходимость. Если добавить к курению отсутствие здорового питания, регулярных занятий спортом, то вероятность лишиться конечностей из-за облитерирующего поражения артерий существенно возрастает. Не меньший ущерб курение наносит нашей сердечнососудистой системе. Во время выкуривания сигареты частота сердечных сокращений увеличивается на 8-10 ударов в минуту, а за сутки сердце делает 10-20 тысяч лишних ударов. Чрезмерная нагрузка ведет к

изнашиванию сердечной мышцы, которое усугубляет кислородное голодание миокарда при такой интенсивной работе, вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, способствуют образованию тромбов и развитию раннего атеросклероза сердца, головного мозга и вероятности возникновения инфаркта миокарда и стенокардии повышается в 12 и более раз. Процесс курения вызывает интенсивное слюноотделение, а часть вдыхаемого никотина и других вредных веществ попадает в желудок, тем самым раздражая его слизистую оболочку и провоцируя продукцию большого желудочного сока и соляной кислоты. А это прямой путь к гастриту, язве или воспалению кишечника, возникновению язвенной болезни желудка и 12 перстной кишки выше у курящих в 10 раз. Добавлять к этому перечню недугов импотенцию, бесплодие, рак другой локализации (языка, губы, гортани) и становится совершенно понятным известное выражение: Курить – только здоровью вредить.

По вопросам профилактики и лечения табачной зависимости можно обратиться к врачу наркологу УЗ «Горецкая ЦРБ» кабинет №2 или по телефону 62231, а также в УЗ «МОЦПиН» по телефону 8022630665.