

«Разве вредно курить?» скажет кто то; «Я курю, уже 10 лет и ничего со здоровьем не происходит». Так ли это? Научные исследования проблемы курения убедительно свидетельствуют: люди начинающие курить в детском или подростковом возрасте, а таких курящих более 70% и продолжающие курить 20 и более лет, проживут в среднем на 20 лет меньше тех, кто никогда не курил. Чем же вредно курение? В первую очередь страдают органы дыхания: 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. С курением взаимосвязаны рак почек и рак ротовой полости. Рак пищевода, гортани, мочевого пузыря, поджелудочной железы, тела матки. Нет такого органа, который бы не поражался производными табака. ☹ Длительно курящие табак в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз чаще - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. При длительном воздействии никотина на сосуды (например, конечностей) у заядлых курильщиков возникает стойкое сужение сосудов, следствием чего является ограничение притока крови к ногам («перемежающаяся хромота») курильщика. Если не проводить лечение и не оставить пагубную страсть к табаку, то заболевание может закончиться гангреной, что ведет к ампутации конечности. Курение влияет на зрение и остроту слуха. И эти печальные перспективы курящего табак человека завернуты в красивые, хорошо продуманные упаковочные коробочки.

Из чего состоит табачный дым? Дым сигареты содержит 4000 различных химических ядовитых веществ, из которых 43 известных канцерогена (вещества способствующие развитию рака различных органов). Некоторые из них: бензиприл, бензан трацен, мышьяк, радиоактивный полоний, а так же синильная кислота, уксусная кислота и многое другое.

Никотин - это алкалоид, который вызывает наркотическую зависимость. Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями в сельском хозяйстве. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). 1 грамм табачного дегтя - одноразово, способен убить быка, но в малых дозах - медленно убивает курильщика. Содержащийся в сигарете диметилфенол угнетает высшие нервные центры, действует как наркотик. Этилфенол - снижает давление, двигательную активность, угнетает дыхательный центр. ☹ Нитробензол - при вдыхании в больших концентрациях вызывает мгновенную потерю сознания и смерть; при малых - отмечается сонливость, мышечные судороги, тошнота и необратимые изменения в кровеносных сосудах. Многие из курильщиков думают, что смогут бросить курить табак в любое время. «Вот надоест и брошу». Ошибаешься. Курение - это болезнь, это разновидность наркомании.

В свое время Бернад Шоу сказал: «Сигарета - это бикфордов шнур с одного конца, которого - огонек, а с другого - дурак.»

Специалист ЦДТ Партизанского района г. Минска «ВИЗАВИ»