

Вред табакокурения

Табакокурение известно человечеству с древних времен. В России оно свое распространение получило в конце 17 начале 18 веков. В настоящее время сотни миллионов людей подвержены **этому виду токсикомании** и их количество растет с каждым годом, табачные компании путем траты огромных денег на рекламу всё больше и **больше людей приобщают к курению**.

Вред курения уже доказан многочисленными исследованиями, проводимыми как в нашей стране, так и за рубежом.

Вред курения проявляется, прежде всего, в том, что **снижается сопротивляемость организма курильщика к новым заболеваниям и ухудшает течение уже имеющихся заболеваний**. Наряду со **снижением сопротивляемости организма курильщика к заболеваниям**, на этом фоне ускоряются или появляются новые заболевания такие как злокачественные новообразования (**рак**).

Особый вред, **табакокурение** наносит растущему организму ребенка, подростку, женщине. Так же страдают от **пассивного курения** и те люди, которые находятся вблизи **курильщика** и вынуждены дышать воздухом, который содержит **продукты распада табака**.

Табак содержит большое количество ингредиентов, большинство из которых **особенно вредно для организма курящего** и людей его окружающих. **Особый вред от курения наносит алкалоид никотин**, являющийся нейротропным ядом. Помимо никотина в легкие курильщика попадают такие канцерогенные (способствующие образованию рака) вещества, как бензпирен и его производные.

Влияние курения на организм человека

Начало **курения** всегда вызывает неприятные ощущения такие как: першение в горле, тошноту, рвоту, однако желание непременно **научится курить**, заставляет организм человека постепенно привыкнуть к этому яду.

Так со временем у **курильщиков** формируется **никотиновый синдром**. Что следует считать началом никотинового синдрома? Когда курильщик смог победить защитные реакции организма (першение в горле, тошнота, рвота и др.) и организм перестал сопротивляться яду, вот именно в этот момент и начал формироваться никотиновый синдром.

Никотиновый синдром делится на 3 стадии: начальная, хроническая, поздняя.

Первая стадия никотинового синдрома: Курение носит систематический характер. Человека тянет **курить** и при этом он постепенно увеличивает количество выкуренных сигарет. Практически все **курильщики** отмечают чувство повышения работоспособности, отмечают улучшение самочувствия. На данном этапе физическое влечение к табакокурению отсутствует и человек в этот период может бросить курить. Но с каждой новой сигаретой

восприимчивость к никотину растет. На данном этапе у здоровых людей отсутствуют признаки соматических, неврологических или психических заболеваний. Продолжительность стадии 3-5 лет.

Вторая стадия никотинового синдрома: В этот период **курение** носит характер навязчивого желания. **Курильщик** курит для получения ощущения внешнего комфорта. На этом этапе у **курильщика** уже сформировался утренний кашель, грубый голос (если для мужчины еще, куда ни шло, то для женщин это отвратительно). Поэтому **курильщик** только проснувшись тут же хватается за сигарету для того чтобы избавиться от дискомфорта. Так же для этой стадии характерно и то, что начинают появляться соматические заболевания такие как: бронхит, симптомы поражения желудка (изжога, боли в области живота) боли в области сердца, изменения пульса, колебания артериального давления. Характерна так же неврозоподобная симптоматика, шум или тяжесть в голове, нарушение сна, повышение раздражительности, снижению работоспособности. Продолжительность стадии в среднем от 5-15 лет.

Третья стадия никотинового синдрома: Как правило **толерантность к никотину** в этой стадии падает. В этой стадии **никотин** уже не вызывает удовольствия. **Курение** носит автоматический запрограммированный годами характер. Физическое влечение проявляется в виде не глубокой абстиненции. Соматические изменения: заболевания принимают тяжелое течение особенно со стороны сердечно-сосудистой системы и легких, а так же появляются признаки **предрака и рака**. Может отмечаться повышенная раздражимость, вялость, плохая работоспособность. **Сон курильщика плохой** он часто встает ночью, что бы выкурить сигарету и таким образом улучшить самочувствие. В этой стадии **курильщик** имеет очень жалкий вид, внешне он как правило истощен. В этой стадии ни что не **заставит курильщика бросить курить** даже известие о **раке**, да он и не сможет, больше навредит. **Курильщик уходит в могилу вместе с сигаретой в зубах.**

Для каждого **курильщика** стадии никотинового синдрома развиваются индивидуально и зависят от следующих причин: времени начала употребления сигарет, возраста, пола, физического развития человека. **Большинство курильщиков** всегда пытались **бросить курить**, но из-за внешних причин (например нервные стрессы) вновь начинали. На 2 стадии человек может **бросить курить**, если только переживет еще больший стресс от **курения** – это может быть **состояние предрака или рака**. На 3 стадии практически ни кто не может перестать **курить**. Спросите любого **курильщика**, который **курит не первый год: бросал ли он курить?** Практически 90% ответят что ДА! Особенно **все женщины бросали курить**, когда начинались проблемы с кожей, легкими и голосом. Но зависимость настолько высока, что бросают единицы.

Справка

В России курит 44 000 000 человек. Курящих взрослых мужчин уже больше 60%. Число курящих женщин в России возросло в 2 раза за последние несколько

лет. Каждый день от потребления табака в мире погибает около 14 000 человек. Каждый год только в России 330-400 тысяч человек умирают от связанных с курением заболеваний.

Риск заболевания раком легких (языка, нижней губы, гортани, пищевода, желудка и др.) у курильщика в 20 раз выше, чем у некурящих людей. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, следовательно, способствует развитию ишемической болезни сердца.

Курение приводит к микроинсультам (разрывам капилляров и мелких сосудов мозга), вследствие чего мозг функционирует хуже.

Если женщина курит в период беременности, большинство из 4800 вредных компонентов табачного дыма (никотин, радиоактивные элементы, угарный газ и прочее) попадают в развивающийся плод.

Более 40% россиянок курят во время беременности. Курящие женщины подвержены риску серьезных осложнений при родах, которые характеризуются массовой кровопотерей. Риск отслойки плаценты у умеренно курящих (до половины пачки в день) примерно на 25% выше, чем у некурящих. Для заядлых курильщиц эта цифра будет уже 65%.

В табачном дыме содержится около 4000 химических соединений, в том числе 70, вызывающих рак, даже при пассивном курении.

Во всем мире люди выкуривают больше 15 млрд сигарет в день. Это 750 млн пачек, 75 млн блоков, горы окурков и другого мусора.

Курение сокращает жизнь в среднем на 10-12 лет.