



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Губительная сигарета

Табачный дым содержит: более 4000 химических соединений, более сорока из которых вызывают рак; несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту; радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

В первую очередь от курения страдают **органы дыхания**: 98% смертей от рака гортани (96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита).

Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по **сердцу и сосудам** (25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением).

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год!

Температура тлеющей сигареты 700-800 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса.

Курение провоцирует развитие 18 форм **рака** у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

После каждой выкуренной сигареты увеличивается **давление крови**, повышается содержание в ней холестерина.

Курение усиливает риск развития **атеросклероза**.

Страдают **артерии ног**. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Болезнь называется перемежающейся хромотой: во время ходьбы внезапно начинается резкая боль в ногах, которая проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется. Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена).

Постоянное и длительное курение табака приводит к **преждевременному старению**.

Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной **внешность курящего** - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание.

При курении появляется заметный **запах изо рта**, воспаляется горло, краснеют глаза.

Никотин – один из сильнейших известных ядов широко используется в хозяйстве. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд.

Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При таких заболеваниях, как язвенная болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, выздоровление без отказа от курения невозможно! Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин **половой слабости** - импотенции. Поэтому лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вреден никотин **беременным**. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод постоянно находится в состоянии хронической кислородной недостаточности. Следствие этого - задержка внутриутробного развития, что приводит к рождению слабых, с низким весом младенцев – повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша.

Отказ от курения даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;

через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;

через 6 месяцев проходят бронхиты;

через год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;

через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

