

## Негативное влияние табакокурения на организм человека

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство врачей и ученых, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще большое количество людей не считает курение вредным для здоровья.

Активное и в том числе и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи и зубов.

Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных — токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода — СО, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.).

Никотин нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждениям, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония (повышенное давление), нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усугубляя отложение в них холестерина (высокий холестерин). В результате создаётся самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска.

**Курение** – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

У курильщиков центры мозга, чувствительные к никотину, находятся в угнетённом состоянии, а потому и на концах нервов, берущих начало из них, веществ, необходимых для нормального строения и функции тканей, образуется недостаточно. В результате курения во многих тканях и органах наблюдается нервная дистрофия, а на фоне неё складывается предрасположенность к различным заболеваниям.

**Никотин** – яд для нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

**Симптомы отравления никотином** у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления, учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка.

**Советы друзьям и родственникам:** напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей (детей, женщин), никогда не создавайте комфортных условий для курения, не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц), всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом затруднит процесс отказа от курения.

**Главная опасность никотина** заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, мышьяк, метанол и др.

В свете этого представляется обоснованным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на "лёгкую" марку сигарет, как правило, этим успокаивается, несмотря на то, что вредность пристрастия к курению табака воспринимается современным человеком почти как аксиома.

### **Советы для тех, кто хочет отказаться о курения:**

- когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономию денег. Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье;
- заранее наметьте день отказа о курения;
- прекращайте курить сразу, не пытаясь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты, так как доказано, что идея уменьшения вреда курения — это лишь «фикция», которая только мешает решительно с ним покончить;
- вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным: выпейте вкусного чая, купите «вкусняшку», сходите в кино и т.д.
- преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, занятия спортом, и даже жевательная резинка;
- после отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу менее калорийные продукты, повысьте свою физическую активность;
- не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают;
- если ничего не получается, обратитесь к врачу за помощью в отказе от курения. Он может назначить лекарственную поддержку, что снизит симптомы отмены, следуйте его советам.

Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии. Только для того, чтобы укрепить это желание, стоит сказать, что после того, как вы бросите курить уже через месяц, значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет общий тонус. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.). Через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

Будьте здоровы и берегите себя!

Ведущий специалист –эксперт ТО Роспотребнадзора в г.Ленинске-Кузнецком, г. Полысаево и Ленинск-Кузнецком районе Домрачева Галина Валериевна