



## ВРЕД КУРЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

В современном обществе курение является распространённой привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Курение табака – это зависимость, охватывающая большое количество людей и являющаяся бытовой наркоманией.

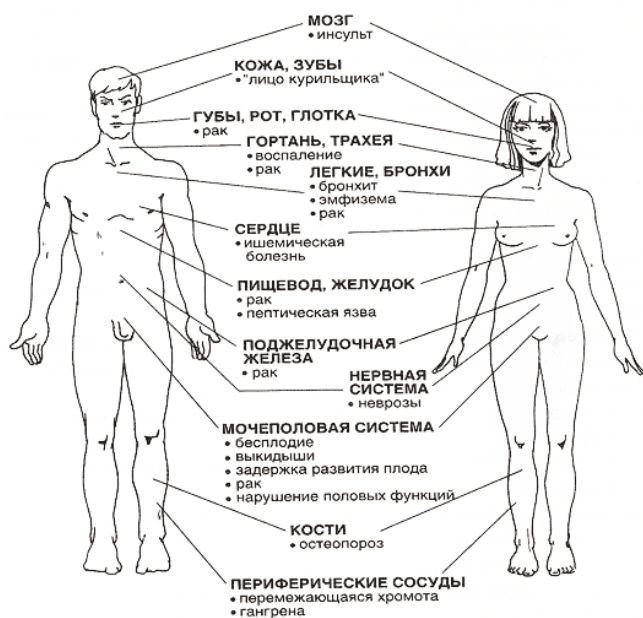
В основе этой зависимости лежит биохимический процесс, возникающий в головном мозге человека и при многократном повторении формирующий крепкую причинно-следственную связь «сигарета-удовольствие» как на физиологическом, так и на психологическом уровне.

Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, спиртных напитков, при отрицательных эмоциях и во время напряжённой работы. При этом сигарета является отвлекающим фактором: переключение сознания на неё помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжёлую работу. Никотин – является ядовитым веществом для организма человека. Его смертельная доза для человека – 0,08 мг. К тому же в тот момент, когда куритель затягивается, температура на кончике сигареты достигает 600°C. При этом активизируются и поступают в организм крайне вредные вещества: окись углерода (угарный газ), синильная кислота, аммиак, мышьяк, радиоактивные полоний, свинец, висмут и другие химические соединения, способные вызвать поражения внутренних органов и систем.

Уже через 10 секунд после вдыхания сигаретного дыма никотин попадает в головной мозг и связывается с **никотиновыми рецепторами**, расположенными на нейронах. В результате этого происходит высвобождение нейромедиатора, ответственного за приятные ощущения и являющегося важной частью «системы вознаграждения» мозга. Но уже через 10-30 минут после курения уровни никотина в организме курильщика снижаются, вызывая нервозность, беспокойство, агрессию, нарушение концентрации внимания, непреодолимую тягу к сигарете, повышенный аппетит, набор веса и другие **«симптомы отмены» никотина**, которые продолжают длиться до 3 месяцев и являются частой причиной «срывов» при попытке бросить курить.

В нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. По данным Всесоюзной лаборатории по проблемам табакокурения известно, что из 100% систематически курящих лиц лишь 5-7% имеют привычку к курению, а у 93-95% фиксируется табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое имеет законное гражданство в «Международной статистической классификации болезней, травм и причин смерти».

### Пагубное действие курения на организм человека



В настоящее время принято считать, что уровень здоровья современного человека на 50-55% зависит от образа жизни, включающего и, так называемые, вредные привычки, среди которых ведущее место занимает табакокурение. Ежегодно в мире от табака умирает 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у некурящего человека. Однако куритель не в одночасье становится больным человеком. Переход от здоровья к болезни не является внезапным. Во время выкуривания сигареты в человеческом организме резко повышается давление, учащается число сердечных сокращений, сосуды сужаются.

Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердце вынуждено работать с большим напряжением, что постепенно способствует развитию ишемической болезни сердца. От курения страдает мозг, железы внутренней секреции и другие внутренние органы. В минуты мнимого наслаждения от сигареты организм испытывает настоящий стресс, который непоправимо сказывается в целом на здоровье человека.

#### Курение может вызвать:

- заболевания дыхательных путей;
- онкологические заболевания;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- бесплодие, импотенция и др.

#### Влияние на сердце

Под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки способно сделать на несколько тысяч сокращений больше, чем у некурящего. Никотин способен сузить кровеносные сосуды и повышает риск развития атеросклероза.

Особенно опасно курение для женщин и детей. Например, у женщин, выкуривающих в день пачку сигарет, **шансы на развитие БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА в 6 раз больше**, чем у тех, кто никогда не курил. А у курящих мужчин они повышаются в 3 раза.

Курение обуславливает более 80% всех летальных исходов от ИБС у мужчин в возрасте 35-44 года и 27% - в возрасте 45-64 года. Исследование факторов риска показало, что у курящих резко возрастает риск появления стенокардии (в 2 раза), инфаркта миокарда (в 2 раза), ИБС (в 2,2 раза), внезапной смерти (в 4,9 раза).

Риск смерти в молодом возрасте у курильщиков гораздо выше, чем у некурящих людей. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10-15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста. Средний возраст людей, внезапно умерших от сердечных приступов у некурящих равен 67 годам, у курящих — 48 годам. Почти на 20 лет сокращает свою жизнь, человек из-за сигарет. Лица, вдыхающие табачный дым, также имеют большой риск, наряду с курившими без вдыхания табачного дыма.

Нет необходимости лишний раз напоминать, что если вредные привычки уже успели появиться, для сохранения работоспособности сердца стоит как можно быстрее с ними расстаться навсегда.

Отказ от курения, как правило, сопровождается различными «симптомами отмены» никотина. Для людей решивших отказаться от курения надо вооружиться простыми советами, чтобы справиться с «симптомами отмены»:

- При повышенном аппетите ешьте маленькими порциями, перекусывайте овощами и фруктами вместо печенья и чипсов, пейте как можно больше воды.
- При возникновении тяги к курению отвлекитесь на другое занятие: съешьте яблоко, пройдитесь по коридору или выйдите на свежий воздух, позвоните близкому человеку.
- Для укрепления мотивации заручитесь поддержкой друзей и семьи.
- Для поддержания эмоционального баланса занимайтесь физическими упражнениями, йогой (при отсутствии противопоказаний от врача).
- При расстройстве сна замените кофе на соки и травяной чай.
- Избегайте привычных ситуаций и мест, в которых Вы привыкли курить.

#### Советы друзьям и родственникам:

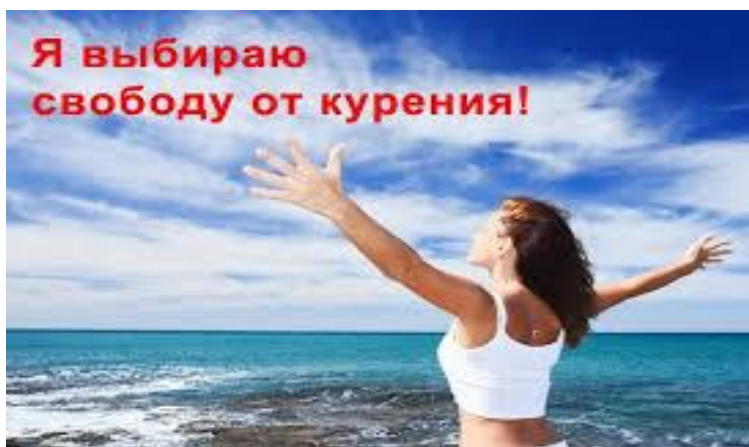
1. Напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей.
2. Никогда не создавайте комфортных условий для курения.
3. Не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц).
4. Всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Чтобы сохранить своё здоровье и здоровье близких людей, борьба с курением должна быть активной и начинать её необходимо как можно раньше.

### **Вред курения для женского организма**

Женщина создана для красоты, но вопреки моде, около половины прекрасной половины человечества детородного возраста не прочь выкурить пару сигареток в день, а то и больше. В первую очередь, никотин деградирующее действует на репродуктивную систему. Не зря большинство выкидышей, осложнений во время беременности и родов, случается именно у курящих девушек, а бесплодие – «профессиональное» заболевание каждой второй курильщицы.

Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии лёгкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого – задержка внутриутробного развития плода. Это приводит к рождению слабых детей с низким весом, повышается заболеваемость и смертность в первые годы жизни.



**Оказаться в плену у табака может каждый, поэтому лучший способ избавиться от этого – не начинать курить, а если всё же это произошло, как можно быстрее бросить вредную привычку, иначе потом будет поздно.**

**Живите полной жизнью. Помните, что Ваше здоровье только в Ваших руках!**

Материал подготовлен  
отделом подготовки и тиражирования  
медицинских информационных материалов «ЦМП»  
- 2020г.