

# О вреде курения

Никотин – является одним из сильнейших известных ядов, хотя в хозяйстве используется как инсектицид.

Но сегодня уже никого не удивит информация о том, что курение пагубно влияет на наше здоровье. Курильщики каждый день слышат о вреде курения, читают жуткие надписи на сигаретных пачках, сообщающие потребителям о возможных последствиях употребления табака и обещающие скорую потерю здоровья, регулярно слушают возмущенные возгласы людей некурящих. Но, тем не менее, продолжают курить. Как это объяснить? Почему мало кто задумывается о том, что табачный дым содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. Кроме того в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. Тогда возникает вопрос: почему люди не умирают сразу, закуривав первую сигарету? А дело все в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.

Кроме того, курение вызывает физическую зависимость от табака и не дает потом своей жертве отказаться от нее, а также оно способно нарушать тонус сосудистой стенки, способствуя ее повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Никотин в табачном дыме вызывает существенное увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного давления. В результате курения сердце вынуждено работать с большей нагрузкой и ему нужно больше кислорода. Итогом является ухудшение питания сердечной мышцы и, как результат, болезни сердечнососудистой системы – гипертония, инфаркты, инсульты.

Ну и конечно, нельзя не заметить, что курильщики наносят непоправимый вред не только своему здоровью, но и людям, их окружающим: особенно это касается будущих и кормящих мам, стариков и подростков, а так же тех, кто страдает хроническими заболеваниями сердца, сосудов и системы дыхания. А значит, под удар попадают те, кого мы больше всех любим – наши родные, близкие, и особенно – дети! Они не должны стать невольными жертвами пагубных привычек!

Главный врач филиала

Дегтяренко Н.В.