

Курение – это не привычка, это БОЛЕЗНЬ!

Европейцам долгое время было неизвестно курение табака. В Европу табак завёз из Америки известный мореплаватель Христофор Колумб в 1496 году. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения.



Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.

Постепенно курение дошло до России, но активного распространения не получило. Пока у «табакко» не появился могучий союзник в лице молодого Петра I. Вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парики, российским подданным были навязаны и курительные трубки. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Тогда еще не знали, **насколько опасна эта привычка!**

Но сейчас все говорят о вреде табака.

Чем же вреден табачный дым и сигареты?

В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ: никотин, аммиак, угарный газ, синильная кислота, пиридин, метанол, формальдегид; радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы, деготь и другие. Рассмотрим воздействие никотина...

Никотин – один из сильнейших растительных ядов, он обладает способностью накапливаться в организме. Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

По данным Всемирной организация здравоохранения на земном шаре каждые 6 секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, т.е. ежегодно по этой причине умирает 5 млн. человек, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Половина этих смертей наступает в возрасте 35 – 69 лет.

Напрямую от никотина не умирают, а умирают от ассоциированных с ним заболеваний: ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких, ИБС (ишемическая болезнь сердца), облитерирующий эндартериит сосудов нижних конечностей и др.



Бросив курить Вы:

Снижаете риск инфаркта миокарда на 50% уже в первый год;

Снижаете риск развития ХОБЛ, т.к. 80 – 90 % ХОБЛ вызваны курением;

Снижаете риск развития инсульта;

Оберегаете детей от пассивного курения;

У родителей, которые курят, могут родиться умственно отсталые дети или дети с какими-нибудь психическими отклонениями.

Такие болезни, как туберкулез, рак легкого, рак тканей полости рта и зева встречаются в 20 раз чаще у тех, кто курит.

Здоровья! Берегите себя и своих близких.

Доктор Д.И.Лебедева