

О вреде курения

О вреде курения известно всем. В некоторых цивилизованных странах приняты законы, запрещающие курение в определенных общественных местах, за несоблюдение которых налагаются значительные штрафы.

Но что заставляет, несмотря на всё это, курильщиков выкуривать сигарету за сигаретой? Пристрастие. Считают, что курение прибавляет бодрости.

Но на самом деле это не так: при курении человек отвлекается, делает передышку от основной работы. Он считает, что взбодрился от выкуренной сигареты, а на самом деле - просто отдохнул.

Мысль создает обманчивое ощущение бодрости, а у человека формируется ложное представление.

Курение не приносит никакой пользы для здоровья человека, а только - вред. Кроме чувственной привязанности, существует еще и физическая - в организме накапливается определенное количество веществ, вызывающих зависимость, причем верхняя граница постепенно возрастает и человек вынужден курить всё больше, и больше.

Табачный дым содержит около 4000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать на месте здоровых тканей рост раковой опухоли.

В сигаретном дыме также содержатся несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Ежедневное выкуривание пачки сигарет равноценно лучевой нагрузке в 500 рентген за год.

Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. Курение вызывает спазм сосудов, повышение давления и увеличение содержания в крови холестерина. Окись углерода блокирует гемоглобин крови и нарушается транспорт кислорода в клетки.

Изменяется нормальная физиология всех органов и систем. При проникновении сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Какие же заболевания провоцирует курение?

Прежде всего, это сердечно-сосудистые болезни (стенокардия, инфаркт миокарда, тромбофлебит, эндоартериит - перемежающаяся хромота, нередко приводящая к гангрене и ампутации нижних конечностей...), заболевания органов дыхания (рак гортани, легких, хронические обструктивные заболевания легких, астма...), моче-половой системы (нефриты, циститы, импотенция...), пищеварительной системы (рак пищевода, желудка, гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки...) и др.

Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Особенно вреден никотин беременным. При курении беременной женщиной наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут.

Регулярное курение во время беременности способствует хронической кислородной недостаточности. Высок риск возможного невынашивания беременности, рождения мертвого ребенка или ребенка ослабленного, с низким весом и врожденными уродствами. И курящая женщина в ответе перед потомством за свою пагубную привязанность.

Ученые США и Великобритании в течение 40 лет наблюдали за группой курильщиков и пришли к следующим заключениям. Из 1000 человек, начавших курить в подростковом возрасте, 250 гибнут от воздействий табака до достижения ими 70-летнего возраста. Эти 250 умерших от курения людей укорачивают свою жизнь на 10-15 лет. Еще 250 людей умрут от связанных с табаком болезней после семидесяти лет.

Сигарета убивает в три раза больше людей, чем наркотики, убийства, самоубийства, СПИД, дорожно-транспортные происшествия и алкоголь, вместе взятые.

Всем известно, что курильщик наносит непоправимый вред и окружающим, или куря в помещении, что недопустимо и по этическим нормам, или выдыхая тот же дым из своих легких в окружающую атмосферу. Вторичный дым, или, как еще говорят - пассивное или вынужденное курение, может быть причиной всех вышеперечисленных заболеваний у ни в чем неповинных людей.

Вред курения очевиден. Мы не должны мириться с таким злом. Прочитав статью, задумайтесь об этом, и, если сами не курите, то помогите курящему человеку избавиться от этой пагубной привычки.