

## Внимание! Фактор риска – курение!



Курение – главная устранимая причина болезней и преждевременной смертности населения.

По данным ВОЗ при сохранении тенденции в распространении курения в 2020-2030 гг. вклад курения в смертность

населения России достигнет 70%. Курение (даже одной сигареты в день) является одним из наиболее значимых факторов риска, приводящих к развитию таких заболеваний, как рак, сердечно-сосудистые, респираторные и другие заболевания. Сердце курильщика подвергается двойной опасности: его кровь наполняется табачными ядами, а кровеносные сосуды сужаются, ухудшая кровоснабжение

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в Рамочной конвенции постановила (статья 4.1.): «Каждый человек должен быть проинформирован о последствиях для здоровья, наркотическом характере и смертельной опасности в результате употребления табака». Нет никаких сомнений в том, что употребление табака во всем мире достигло масштаба глобальной эпидемии.

Согласно оценкам ВОЗ, сегодня одна треть населения мира в возрасте 15 лет и старше являются курильщиками. Ежегодно во всем мире около 6 млн. человек умирают от заболеваний, напрямую связанных с курением, так и с пассивным курением. По прогнозам к 2030 году это число возрастет до 7,5 млн., что составит 10% всех случаев смерти.

По данным ВОЗ, в среднем в мире 1000 людей умирает ежедневно от заболеваний, связанных с курением (это больше, чем все пассажиры двух

межконтинентальных лайнеров, если вообразить, что они будут разбиваться по 2 в день). Табак убивает людей в 4 раза больше, чем автокатастрофы.

По данным ВОЗ, в среднем в мире 1000 людей умирает ежедневно от заболеваний, связанных с курением (это больше, чем все пассажиры двух межконтинентальных лайнеров, если вообразить, что они будут разбиваться по 2 раза в день). Табак убивает людей в 4 раза больше, чем автокатастрофы.

90% рака легких наблюдается у людей, которые курили. Не существует эффективного лечения рака легких, и 90-95% жертв этой болезни умирают в течение 5 лет.

Исследования показали, что каждая выкуренная человеком сигарета уносит 6 минут жизни, это значит, что выкуренная пачка сигарет уносит 2 часа.

Человек, который курит по пачке сигарет в день, тратит в год в среднем более 73000 рублей! Деньги, которые можно было бы потратить на что-то более интересное и полезное для здоровья.

Никотин – сильный нервный яд. В среднем разрушающее действие табачного дыма на организм курильщик начинает замечать лишь через 15-20 лет «курильного стажа». В этом кроется и его коварство... Главная опасность никотина состоит в том, что он подобно наркотику накрепко связывает нашу психику с этим активным химическим веществом. Поэтому у курильщиков развивается зависимость от табака.

Действие курения на сосуды обнаруживается практически у всех курильщиков. Сердце у курильщика ежедневно перекачивает на 1 тонну крови больше, чем у некурящего, что приводит его к преждевременному изнашиванию.

Несколько лет назад на прилавках появились устройства для вдыхания пара. Их пропагандируют как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам.

Рост популярности вейпов и электронных сигарет - тенденция, несущая реальные риски для здоровья. Большинство людей, увлекающихся вейпами уверены, что это полностью замещает курение и не несет за собой никакого вреда. Но это совершенно не так. Они могут привести к еще более серьезным осложнениям со здоровьем, чем курение обычных сигарет. Часто в жидкости для вейпов добавляют специальный растворители (пропиленгликоль, глицерин и др.), чтобы смесь «правильно» испарялась. При нагревании этих химических веществ, они должны превращаться в аэрозоль, но часть их попадает в легкие в виде капель и оседает там, при этом возникает воспаление и опасное накопление жидкости в легких, что и приводит к развитию заболеваний в легких.

Но никотин и все токсические вещества, содержащиеся в сигаретах, пагубно влияют на репродуктивную функцию. Дети, рожденные от курящих матерей в 3 раза, больше рискуют к 16 годам заполучить диабет или ожирение. Такие дети хуже учатся, отстают по уровню интеллекта. Вещества, находящиеся в табачном дыме, могут повредить и хромосомы клеток мужской спермы. Генетически поврежденные сперматозоиды у курящего отца удваивают риск наличия врожденных нарушений у его детей.

Далеко не всем известно, что табачный дым опасен и для некурящих, имеется ввиду т.н. «пассивное курение», т.е. вдыхание табачного дыма некурящими. К сожалению, курильщики либо не осознают вреда, наносимого ими окружающим, либо не хотят с этим считаться. Пребывание в накуренном помещении в течение 1 часа равносильно выкуриванию 4-х сигарет. Исследования показали, что при пассивном курении, во вдыхаемом воздухе содержатся все ингредиенты табачного дыма, только в меньших концентрациях. Сам курильщик поглощает 20-25% никотина, 25% сгорает и разрушается, а 50% попадает в окружающую среду, поэтому появляется риск помимо своей воли и желания страдать теми же заболеваниями, которыми болеют добровольные курильщики.

В табаке содержится более 4 тысяч различных соединений, в том числе 40 канцерогенных веществ. Основные действующие на организм компоненты табачного дыма — это никотин, окись углерода и комплекс смолистых веществ. Никотин до недавнего времени считался ядом номер один. Однако сейчас установлено, что содержащиеся в табаке радиоактивные изотопы значительно сильнее по своей разрушительной силе, особенно полоний 210. Человек выкуривающий 20 сигарет в день за год получает дозу ионизирующей радиации равную 200-300 рентгеновским снимкам за этот же период!

Не даром народная мудрость гласит: «Курение — это дым, уносящий здоровье!». Выбор за Вами!