

О вреде курения



О вреде курения сказано немало. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке.

Табачный дым-это никотин, угарный газ, анилин, пиридин, формальдегид, цианид, мышьяк, полоний, свинец, висмут, сажа, акреолин, канцерогенные углеводороды, эфирные масла, синильная кислота, уксусная кислота, муравьиная кислота и т.д. Особенно отрицательно влияет курение на сердце и сосуды. Суживаются артерии, снабжающие кровью сердце, почки, печень. На сердце курильщика обрушивается дополнительная нагрузка: к порции гормона адреналина, добавляется новая порция этого же гормона под действием никотина. При постоянном воздействии никотина происходит жировое перерождение сердечной мышцы. После выкуривания сигареты сердце учащает свою работу на **10-15** ударов в минуту.

Никотин усиливает процессы свёртывания крови, а это повышает возможность образования тромбов. Внезапная смерть от ишемической болезни случается среди курильщиков в **5** раз чаще, чем у некурящих.

С табачным дымом в организм попадает угарный газ. Он усиливает отложения холестерина в стенках аорты и коронарных артерий, что ведёт к более активному развитию атеросклероза. Отмечается у постоянно курящих и периодическое ухудшение зрения. Под влиянием никотина и ряда других веществ повышается кислотность желудочного сока, возникают гастриты и язвенная болезнь.

В зависимости от срока и интенсивности курения срок жизни сокращается на 2-10 лет. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения.

В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще

заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Заметно возросло количество аллергических заболеваний, аллергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.

Врач по общей гигиене

А.А. Карманов