

**О вреде курения**

Подавляющее большинство из тех, кто курит, прекрасно знает, насколько пагубна их зависимость. Но они даже не отдают отчет себе в том, что именно из-за курения они обрекают себя на очень тяжелые болезни и мучения. По этой причине, еще раз, конкретно и толково попытаемся разъяснить добровольным мученикам о степени риска табачной зависимости. Чтобы действительно было понятно, насколько высока опасность сигарет, врачи создавали прямую параллель с другими причинами смертности. Сразу выделим три основных и страшных недуга, вызванных курением: коронарное заболевание, эмфизема легких и бронхит, рак легких. Длительными и тщательными исследованиями было доказано, что эмфизема и бронхит является причиной смерти у 75% курильщиков. Смерть от рака легких наступает у 90% зависимых от курения. Летальные исходы по причине заболеваний сердца и сосудов наблюдаются у 25% курильщиков. Именно по причине курения преждевременно умирает до 25% молодых людей. Медики указывают, если бы не вредная привычка, то они могли бы прожить на 15, 20, а то и 40-50 лет дольше.

Практически каждый заядлый курильщик пытается оправдать свою зависимость привычными отговорками. Одни утверждают, что их дед курил всю жизнь и дожил, чуть ли не до 100 лет. Другие указывают на то, что совсем молодой их сосед, никогда не куривший умер от рака или болезни сердца. Также курильщик обращает внимание на риски, не связанные с курением – завтра меня может сбить машина или упасть на голову балкон. Но данные статистики не выдумка, а реальный факт. Судя по ним понятно, что курильщики подвергают себя большей опасности, чем те, кто не увлекается вредной привычкой. Существует интересное сравнение, которое доказывает опасность, как подвергает себя человек:

* **Опасность вредной привычки**

Врачи доказали, что выкуренная в день одна пачка сигарет сравнима с облучением в 500 рентген в год. Также нужно знать, что при тлении температура фильтра достигает до 900 градусов. И представьте себе, что будет с легкими, бронхами, гортанью, если подвергать такой химической и термической «обработке» по 10-20, а кто и по 50 раз день. Не меньше страдают губы, ведь их фильтр обжигает в первую очередь.

После затяжки никотин проходит через дыхательные каналы, попадает в легкие и оттуда по крови попадает в головной мозг. Тут же возникает спазм сосудов и кислородное голодание. Некоторые воспринимают данный момент как удовольствие – легкое головокружение, заторможенность. Но на самом деле начинаются те самые опасные процессы, приводящие к ужасным последствиям.

* Курение портит кожу – она становится вялой, набрякшей, приобретает землистый цвет. Повышается количество черных точек и синюшности.
* Табачный дым откладывается на зубах, деснах и языке. По этой причине возникает неприятный запах, который невозможно очистить никакими зубными пастами.
* Учитывая тот факт, что дым проходит через ротовую полость, возможен рак десен, языка, губы.
* Дым изо рта постоянно раздражает слизистую глаз, поэтому они становятся красными, как будто воспалены.

При курении возрастает риск сердечных заболеваний: стенокардии, ишемии, тахикардии, инфаркта в 15 раз, язвенных болезней ЖКТ – в 10 раз и в 30 раз онкологии дыхательных каналов. Сердце зависимого от курения человека бьется на 15000 раз в сутки больше, чем у некурящего. В сосудах курильщиков присутствует угарный газ, который препятствует соединению красных телец с эритроцитами для доставки важного для нас кислорода. Данный факт тормозит все процессы, в том числе физические, умственные. По этой причине курящие ученики в разы отстают как в физическом, так и умственном развитии от своих некурящих сверстников. От табачного дыма страдает весь организм: нарушается работа печени, почек, мочеполовой системы, женских и мужских органов, поражается костная, нервная, эндокринная и другие системы.

Согласно многолетним исследованиям ученых из университетов США было установлено, что курящие лица чаще подвергаются психическим видам расстройств. Налицо пример проблем с психической составляющей при подсчете выкуренных сигарет. Психически неуравновешенные выкуривают на 40% больше сигарет, чем устойчивые. Но есть одно «но» – очередная порция табачного дыма еще больше усугубляет состояние больного, возникает замкнутый круг.

**Как бросить курить**

На сегодняшний день создана масса способов быстро избавиться от никотиновой зависимости. Отличный эффект дает гипнотерапия, методы внушения.

* Перед этим есть смысл прочитать книгу Аллена Карра. Он мастерски описывает нашу зависимость, её механизмы и помогает освободиться от «промывки» мозгов, благодаря которой мы все больше вовлекаемся в эту трясину. Каждый из нас дает себе слово – это последняя сигарета, и, сорвавшись, начинает себя обвинять. Такой подход мало конструктивен. Нужно пытаться и пытаться. Короче говоря, прочитайте и будете довольны. Но если уже и этот метод не помогает, тогда к доктору.
* Существует еще один действенный способ – вместо сигареты выпивать стакан воды. Можно дополнительно использовать никотиновый пластырь или жевательную резинку. Но все нужно делать по порядку, согласно схеме.

 С сегодняшнего дня вы больше не курите, но зависимость все же продолжает мучить. Чтобы отключиться от нее, на завтрак готовьте овсяную кашу. В ней содержится небольшая доля никотина, что поможет в борьбе с зависимостью. Создайте для себя хорошее настроение, отправляйтесь с приятелями за город, на пикник. Но учтите, если кто-то из них курит – лучше не приглашать, пусть сидит дома. Отсутствие сигарет вызывает «мнимый» голод. Чтобы не располнеть, потребляйте как можно больше фруктов, сырых овощей, орехов. С самого утра сделайте легкую гимнастику.

Мы изучили ничтожную долю того, насколько вредна пагубная привычка. Каждый, кто пристрастился к ней, уверен, что в любую минуту может бросить сигареты и никогда к ним не возвращаться. К сожалению, это обманчивое мнение. Уже неоднократно было доказано, что табачный дым умеет ждать, и, люди, которые не курили десятилетиями, могут вновь начать курить. А виной тому одна сигарета, а то и всего одна затяжка. Обходите стороной эту вредное пристрастие, поберегите себя и близких.

Материал подготовлен на основе информации открытых источников.

*ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской*

*профилактики города Старого Оскола»*

*Центр здоровья*

*Врач-терапевт Пыхтин А.А.*