**Цена сигареты – здоровье и жизнь!**

О вреде курения известно издавна. Арабская пословица гласит: «Кури, и тебя не укусит собака, потому что ты плохо пахнешь», английская мудрость поддерживает:**«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг».** Подавляющее большинство курильщиков очень хорошо осведомлены о негативном влиянии табакокурения на здоровье. Тем не менее, армия курящих если и уменьшается, то очень незначительно. Ведь кто-то - бросает курить, а кто-то - начинает, делает первый шаг к смертельной привычке.

Ведущие специалисты в области исследования табакокурения называют курение «детской болезнью». Действительно, впервые пробуют курить чаще в детском возрасте. Почему так происходит? С одной стороны – интерес: «Что же это такое?», с другой – наглядный пример папы и (или) мамы. «Если самые родные люди курят, то значит это хорошо!» - так думает ребенок. Да и табачные компании не сидят сложа руки, они постоянно ищут новых покупателей и новые рынки сбыта.

Нисколько не преувеличивая, можно с уверенность сказать, что проблема табакокурения глобальна для всего мира, ее не зря называют табачной эпидемией, приравнивая к эпидемиям чумы и холеры. По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире каждые 6 секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают 5 млн. человек.

 Однако, многие курильщики относятся к наличию у них вредной привычки довольно таки легкомысленно, считая ее достаточно безвредной. А между тем курение приводит к развитию многих серьезных заболеваний, таких как рак легких, хронический бронхит, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульты, язвенная болезнь и рак желудка и другие.

Дело в том, что табачный дым содержит более 4000 химических веществ. Тлеющую сигарету можно «приравнять» к химическому и ядерному оружию. Наиболее токсичными соединениями табачного дыма являются никотин, бензопирен, окись углерода (угарный газ), канцерогенные смолы (способствующие развитию онкологических заболеваний), радиоактивные изотопы, соединения азота, металлы, особенно тяжелые (ртуть, кадмий, никель, кобальт и др.). Вся эта таблица Менделеева, вступая в химические реакции, усиливает свои токсические свойства.

Бензопирен – наиболее зловредный из канцерогенов. Полоний-210, период полураспада которого, как и других изотопов (свинца, висмута), исчисляется десятками и сотнями лет, накапливается в самых различных органах и тканях, не только разрушая их, но и повреждая генетическую информацию. Человек, выкурив всего одну сигарету, вдыхает в себя столько тяжелых металлов и бензопирена, сколько бы он поглотил их, вдыхая выхлопные газы 16 часов.

Многие из веществ, содержащиеся в табачном дыме, используются в разных сферах производства. Ниже приведен далеко не полный перечень этих ядов и их назначение:

* уксусная кислота – средство для консервирования;
* фенол – дезинфицирующее средство;
* аммоний – очиститель для сантехники;
* полоний-210 – радиоактивный элемент;
* метанол – ракетное топливо;
* мышьяк – яд для борьбы с вредителями;
* бутан – горючее для зажигалок;
* окись углерода – выхлопной дым;
* ацетон – растворитель красок;
* нафталин – средство от моли.

Теперь, о сигаретных фильтрах, которые, как полагают курильщики, освобождая дым сигарет от содержащихся в них веществ, делают его безвредным. К сожалению, это не соответствует действительности. Все предлагаемые в качестве поглотителей вещества не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые сигаретные фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса химических веществ, входящих в состав дыма, поступает в легкие.

Но курильщики наносят вред не только себе, страдают и окружающие их люди – пассивные курильщики. Пассивное курение – это непроизвольное курение или вдыхание попадающего в окружающую среду табачного дыма. А поступает в окружающий воздух во время курения ни много, ни мало 50% токсических веществ. У пассивных курильщиков, как и у активных, табачный дым вызывает вялость, головные боли, чувство дискомфорта, обострение аллергических и других заболеваний. Самая уязвимая система у вынужденных «курить» – органы дыхания. Не так давно рак легких считался главным образом уделом курящих, теперь он нередко встречается у людей, часто пребывающих в окружении курящих.

Наиболее незащищенными оказываются дети. Вот только несколько фактов. Дети, родители которых курят, чаще болеют ОРВИ. У них медленнее развиваются легочные функции по мере развития легких по сравнению с теми детьми, родители которых не курят. У ребенка, находящегося рядом с курящим отцом или матерью, в моче появляются вещества табачного дыма, способные вызвать рак. При курении родителей у 60% детей формируется повышенная чувствительность к табаку, а также отмечается увеличение частоты обострений бронхолегочных заболеваний.

Один раз начав, трудно бросить курить. Но все же стоит попробовать! Разумеется, будут трудности, но есть хитрости, которые могут Вам помочь:

1. Затрудните для себя доступ к сигаретам. Дополнительно оберните пачку и заклейте ее клейкой лентой.
2. Если вы курите за чашкой кофе, то вместо кофе пейте чай или фруктовый сок.
3. Отложите деньги, которые вы сэкономили на сигаретах, и купите себе что-нибудь. Вы заслужили это.
4. Запаситесь жевательной резинкой, мятными конфетами, или орехами и используйте их, когда у вас возникает желание закурить.
5. Помните: лучше всего отвлекают от курения занятия физкультурой и спортом, туризм и прогулки на свежем воздухе.

Врач-методист

Желябовская Ольга Николаевна