



## Табакокурение и здоровье

Для начала следует привести некоторые цифры, которые довольно наглядно показывают **какое же оказывает табакокурение влияние на продолжительность жизни и здоровье любого человека.** Начать следует с того, по каким же органам человека курение наносит наиболее страшный удар. В целом следует признать, что удар получает весь организм. Исключений тут просто нет. Но, разумеется, основной удар приходится по легким человека, его мозгу и, что самое страшное, половой и детородной системе. Механизм нанесения вреда довольно прост и заметно напоминает эффект, который оказывает спиртное на организм человека. Если вы курите или когда-то пробовали, то наверняка помните свою первую затяжку. Последствия – тошнота и головокружение. Тошнота является следствием обычного отравления – организм чувствует, что в него попадает яд и пытается как-то сигнализировать об этом. Со временем, когда никотин начинает попадать в организм регулярно, он уже не распознается как яд, поэтому и ощущение тошноты пропадает. Но значительно интереснее и страшнее механизм головокружения. Тут **вред табакокурения** можно наблюдать во всей его «красе». Дело в том, что когда организм чувствует наличие яда, он старается в первую очередь защитить самое ценное – мозг. И он старательно сужает капилляры, чтобы яд не попал в его структуру. При этом крошечные капилляры, в которые в здоровом состоянии едва протискивается один эритроцит, сужаются и кровь просто не может попасть к нейронам головного мозга и снабдить его кислородом. Разумеется, нейрон погибает.

## Табакокурение среди молодежи

Особенно страшным является **табакокурение среди молодежи.** А в нашей стране это действительно очень распространено, особенно в последние годы. Если в начале девяностых годов курило меньше пяти процентов подростков в возрасте 13-16 лет (и это только в городах, в деревнях этот показатель был ещё более низким), то сегодня около 66 процентов подростков просто уже поимели первый опыт курения, а 35 процентов курят регулярно. И уже тут стоит серьезно бить в колокол и кричать об опасности настоящего добровольного геноцида русского народа. Увы, никто не торопится делать это. Что и понятно – за такие крики не платят. А вот за сигареты курильщики готовы заплатить и заплатить немало. Кто-то может удивиться – а в чем проблема? Ну да, **вред табакокурения** существует, но зачем же поднимать панику? Покурят и бросят. Увы, давно установлено, что среди подростков, начавших курить в школьном возрасте,

подавляющее количество людей уже не способны отказаться от этой пагубной привычки. А список вреда, наносимого табакокурением, действительно солиден. В первую очередь это замедление физического развития. Молодой организм, регулярно получающий дозу яда, будет значительно отставать от своих сверстников по развитию. Мышечная сила резко снижается. Острота зрения также заметно падает. Увеличенная нагрузка на сердце в будущем приведет к повышенному риску инфаркта. Этот список можно продолжать долго. Очень долго. И все равно невозможно описать все **влияние табакокурения на здоровье подростка.**

## Табакокурение в России

**Табакокурение в России** известно с давних пор. Ещё в допетровские времена в России прекрасно знали, что такое табак и чем опасно его курение. Поэтому курение повсеместно наказывалось, причем даже дворяне не имели такой привилегии, как возможность курить. Наказание было простым и эффективным – и мужчинам, и женщинам прилюдно вырывались ноздри.



Разумеется, процент курящих был очень и очень невелик – такое наказание действительно действовало удивительно убедительно. Вполне понятно, что и количество заболеваний, связанных с курением, было поистине ничтожным. Сегодня же на смену тоталитарному режиму пришла свобода. Каждый человек делает то, что ему хочется. Как следствие – большинство людей решили «взять от жизни все». Разумеется, этому способствует и политика государства, и табачных компаний. Именно благодаря успешности рекламных компаний количество курящих женщин увеличилось с 6,5 процентов (в 1993 году) до 47 процентов (в 2004 году). Но самое страшное даже не это. Ещё хуже то, что около сорока процентов женщин не собирается отказываться от своей страшной привычки даже находясь на солидных сроках беременности. Вполне понятно, что вероятность рождения больного или мертвого ребенка у таких «матерей» значительно возрастает. Увы, для них сиюминутное и весьма сомнительное удовольствие значит гораздо больше, чем здоровье будущих детей. А ведь **табакокурение и дети это два совершенно взаимоисключающих понятия.**

## Последствия табакокурения

После всего этого можно подвести итоги. **Каковы же последствия табакокурения?**

Начать с того, что в России от болезней, вызванных курением (причем здесь речь идет как про обычное, так и про **пассивное табакокурение**, особенно опасное для детей и младенцев) в год умирает от 350 до 550 тысяч человек.

Представьте себе, эти крохотные трубочки, напичканные сушеным растением, за год уничтожает население крупного города. Если рассмотреть всех больных раком легких, можно выяснить, что около 90 процентов мужчин, попавших в эту категорию, являются заядлыми курильщиками. Количество курящих женщин чуть ниже – 80 процентов. Но тут играет роль пассивное курение – многим женщинам приходится терпеть курящих мужей. В целом же около 17 процентов мужчин и не менее 12 процентов женщин, увлекающихся курением, умирают от рака легких. Вдумайтесь в это число! Каждый шестой курильщик и каждая восьмая курильщица приносят свою жизнь на алтарь курения! Кроме того, курильщики живут в среднем на 13 лет меньше, чем некурящие люди. Как вы считаете, эти тринадцать лет будут лишними в вашей жизни? Или же стоит отказаться от табакояда сегодня, чтобы увеличить свою жизнь на четверть? Хотите ли вы такой судьбы для себя или же узнав про **табакокурение и его последствия** решите, что пора что-то изменить в своей жизни?

## **Избавление от табакокурения**

Таким образом, можно сделать вывод, что **табакокурение** это действительно серьезная проблема, которая приносит немало бед. И многие люди, узнав более подробно про курение и его вред, начинают задумываться – как избавиться от этой пагубной привычки? Увы, **избавление от табакокурения** это довольно сложный процесс. Избавиться от него сложнее, чем отказаться от алкоголя или даже легких наркотиков, таких как марихуана и кофеин. И все же это правильная борьба – наградой будет долголетие (10-15 дополнительных лет жизни!), отменное здоровье для вас и ваших детей, а также значительное снижение риска заболевания раковыми заболеваниями. **Да, борьба с табакокурением сложна, но и в ней можно победить, если правильно подойти к этому вопросу. С чего же начать?** В первую очередь постарайтесь поменьше общаться с людьми, с которыми вы обычно курите на работе или дома. Как показывает практика, ожидать от них поддержку в таком начинании не стоит. Зато они очень и очень часто стараются вернуть своего собрата-курильщика к прежним привычкам. Конечно, устоять перед соблазном, когда все вокруг курят значительно сложнее.

Постарайтесь общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой. Если окружающие люди не будут пахнуть табаком, а их разговоры не будут сводиться к курению, вам будет легче забыть о нем. Постарайтесь также найти себе хобби. Экстремальный спорт (страйкбол, пейнтбол, рафтинг, прыжки с парашютом) смогут великолепно занять ваше время и вам будет некогда мечтать о сигарете. Ну и конечно, просто постарайтесь держать себя в руках в любых ситуациях.

**Помните, что такое табакокурение и какой вред оно приносит вам и вашим близким.**