

## Вред и последствия табакокурения.

Здоровье человека – ценнейший дар природы. Далеко не все пытаются о нём заботиться и наносят ему необратимый вред, куря сигареты. По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 5 миллионов человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. Ежегодно 31 мая во всем мире отмечается Всемирный день без табака, который направлен на борьбу с никотином и проведение антитабачной пропаганды.

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний, потому что в состав сигарет входит 3 тысячи химических соединений и ядов; в табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов, оказывающих разрушающее действие на головной мозг. Одним из страшнейших заболеваний, которое вызывает курение – рак. Рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще, чем у некурящих. Регулярное заглывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.

Последствия курения сигарет на организм человека имеют угрожающий, пагубный характер, ведь от табакокурения страдают практически все органы и системы организма человека: дыхательная система, поскольку обосновавшись в легких надолго, табачный дым приводит к хроническому кашлю. Далее, удару подвержена сердечно-сосудистая система, ведь сердце курильщика работает с перебоями, часто страдает ишемической болезнью и подвержено инфарктам миокарда. Пищеварительная система не является исключением — если не боитесь все того же рака желудка, то изжога, гастрит или даже язва появятся в ближайшей перспективе.

Курить можно как по доброй воле, активно, так и вынужденно — вдыхая дым от чужих сигарет. Поэтому существует пассивное курение, которое представляет собой вдыхание вторичного табачного дыма и представляет собой угрозу для некурящих. Например, у людей, страдающих астмой (приступы затрудненности дыхания, вызываемые сужением бронхиол), пассивное курение может спровоцировать сильный приступ. Почти половина всех детей в мире – пассивные курильщики. Исследования показали, что дети, выросшие в домах курящих, демонстрируют признаки расстройств, которые тесно связаны с заболеваниями сердца во взрослом возрасте. Младенцы, живущие в домах с курящими, болеют респираторными заболеваниями вдвое чаще, чем другие грудные дети.

Вред курения на организм человека общеизвестен. Не считайте, что употребление табака – это выражение индивидуальности и подчёркивание стиля. Курение уже давно во всем мире не считается модным.

Существует немало современных эффективных методик, алгоритмов действий, тактик и статей о вреде курения, помогающих избавиться от никотиновой зависимости самостоятельно без помощи нарколога.

Граждане, желающие бросить курить, могут позвонить по телефону: 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный) Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ), где консультативную помощь всем обратившимся оказывают психологи и врачи.