**31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА**



Много разных причин по которым человек начинает курить. Обычно происходит это в подростковом возрасте, как жест самоутверждения, приобщения к атрибуту самостоятельности, взрослости, иногда из-за протеста.

Как известно, никто не получает удовольствия от первой выкуренной сигареты. Наоборот, появляются кашель, тошнота, головокружение. В первые месяцы, результатом выкуренной сигареты может являться легкая эйфория, ощущение повышения работоспособности, улучшения внимания и даже успокоения, что на самом деле достигается минутами смены деятельности, отвлечения. Но через короткое время все эти ощущения исчезают, а вот зависимость от постоянного поступления никотина нарастает, и в дальнейшем люди курят не для удовольствия, а для поддержания в крови постоянной равновесной дозы никотина, от которой зависит уже настроение курящего и работоспособность. На самом же деле, результатом табачной токсикомании является формирование никотиновой зависимости, что происходит в течение первого года курения, причем, вне зависимости от марок сигарет и так называемого фильтра, который способен задержать лишь 20% всех токсичных веществ, потому проблема курения намного шире.

В табачном дыме 4000 компонентов. Из которых, кроме никотина, в организм попадают:

- табачный деготь, составные части которого приводят к мутациям клеток и возникновению злокачественных опухолей (рак губы, языка, гортани, пищевода, желудка, легких). Смолы также угнетают работу иммунной системы, что повышает восприимчивость к инфекционным заболеваниям;

- угарный газ, который составляет 8% от всего табачного дыма. Занимая место кислорода в красных кровяных тельцах, намертво их связывая, приводит к хронической нехватке кислорода, от чего больше всего страдает головной мозг.

В табачном дыме содержатся такие канцерогены, как бензол, кадмий, аминобифенил, бериллий, мышьяк, никель и хром, которые у рождающихся детей в случаях курения матери в период беременности приводят к физическим и психическим аномалиям.

В сигаретном дыме также содержится такое вещество, как синильная кислота.

Мышьяк оказывает токсическое действия на почки, нервную систему. Повреждает генетический материал внутри клеток, что приводит к злокачественному их перерождению. Также ухудшает продуктивность мышления и память.

Помимо этого, в сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества, которые еще активней приводят к мутации клеток и развитию злокачественных опухолей. Также курение приводит к преждевременному старению кожи, других органов и тканей, заболеваниям сердца, атеросклерозу, флебитам, тромбозам, хроническим заболеваниям легких.

Само курение является одной из причин язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Никотин – яд повышающий развитие инсульта в 2 раза. Под влиянием продуктов сгорания табака развивается остеопороз, нарушается деятельность сосудов, которые, теряя эластичность, становятся более плотными. Формируются атеросклеротические бляшки, сужая тем самым просвет сосуда. Соответственно увеличивается риск ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.

Ко многим заболеваниям приводит курение, а для избавления от никотиновой зависимости, кроме обращения к врачу наркологу, необходимо твердое желание бросить курить, и прежде всего, это необходимый пример для детей, чтобы они находились в обществе родителей, ведущих здоровый образ жизни. У некурящих родителей в подавляющем большинстве дети не начинают курить. А в масштабах всей страны уменьшение количества курящих - улучшение здоровья нации.