КУРИТЬ ОПАСНО?!

Никотиновая зависимость, или попросту курение, - самая распространенная на земле. В общей сложности курит каждый второй житель нашей планеты. Именно поэтому мы относимся к этой зависимости как к довольно безобидной забаве. А зря.

В состав табачного дыма входит около 4000 различных компонентов, вредных для организма человека. Некоторые из этих веществ содержатся в табачном листе, другие же образуются при его обработке и горении.

Табачный дым является непосредственной причиной развития злокачественных опухолей. Вероятность возникновения злокачественной опухоли зависит от возраста начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день. То есть чем больше сигарет выкуривается за день, чем больше стаж курения, чем моложе возраст начала курения, тем выше риск заболевания. Опасными считаются любые сигареты, даже “легкие”. Несмотря на то что "легкие" сигареты содержат меньший процент вредных смол и никотина, на деле губительный эффект связан с тем, что курильщик, который наслаждается облегченным дымком, вынужден затягиваться глубже и чаще, чтобы получить необходимую дозу никотина.

О вреде курения известно давно. Однако на курильщика мало действуют доводы о вреде курения. Как правило, они находят много отговорок в свою защиту. Например - "Выкуренная сигарета укорачивает жизнь на две минуты". Да любой курильщик скажет вам, что от одной сигареты он получает гораздо больше удовольствия, чем от двух лишних минут жизни без табака. Ему такая жизнь покажется пыткой. С его точки зрения, пусть лучше он проживет на пару лет меньше, чем откажется от сигарет! Проблема курильщиков, что они думают, что все обойдется, что если что-то и случится, то не с ними. И даже не утешительные прогнозы медиков касающиеся угрозы онкологических заболеваний не остановит курильщика - потому, что он не заботиться о своем завтрашнем дне. И возможно он бросит курить только тогда, когда на снимке его легких (или других органов) появится так называемый "синдром заходящего солнца" - опухоль, а вокруг метастазы во все стороны. Тогда он поймет, что да, курить-таки вредно.

Для курильщика онкология пусть и отсроченная по времени, но все же практически неминуемая. И если кто-то из курильщиков не получил в результате своей привычки к сигарете рак легких, то это лишь потому, что он до него просто не дожил - умер раньше от других болезней. Кроме злокачественных опухолей, курение является основной причиной хронических обструктивных болезней легких и одной из важнейших причин инфаркта миокарда и инсульта головного мозга. Каждый второй курильщик умирает от причин, связанных с курением. Смертность курильщиков в среднем возрасте (35-69 лет) в 3 раза выше, чем некурящих, причем продолжительность их жизни на 20-25 лет ниже, чем некурящих. Курение часто вызывает осложненное течение самых безобидных заболеваний - таких,

как грипп, ОРЗ, ангина потому, что ослабленный никотином организм просто не в силах активно сопротивляться. Именно поэтому курильщики болеют дольше, и риск осложнений у них выше - причем таких, которые могут кончиться печально.

Можно много говорить о праве человека самостоятельно выбирать, чем себя погубить. Но несомненным остается факт, что курильщики подвергают риску не только себя, но и окружающих - речь идет о пассивном курении. Пассивное курение – непроизвольное вдыхание табачного дыма человеком находящимся рядом с курильщиком; нахождение в задымленном помещении… Логично, что первыми жертвами становятся самые близкие люди, особенно дети, у которых зачастую нет возможности оставить территорию, на которой курят.

Право человека дышать воздухом, свободным от табачного дыма, пользуется несомненным преимуществом по сравнению с любым возможным правом курящих загрязнять воздух и ставить под угрозу здоровье других.

Давайте же ценить здоровье свое и близких нам людей. Постарайтесь если не бросить курить, то хотя бы уменьшить количество выкуриваемых сигарет, не курите рядом с людьми, которые вообще не курят. Ваши органы, и окружающие вас близкие, будут вам благодарны. А отказ от курения в любом возрасте приводит к снижению риска умереть от рака и других причин, связанных с курением.