

### **«Смертельная» привычка**

Ежегодно в третий четверг ноября в мире отмечается Международный день отказа от курения. Его цель – привлечь внимание общества к проблеме табачной зависимости, профилактика табакокурения, информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье. В 2021 году День отказа от курения выпадает на 18 ноября. Поговорим о том, почему же, не смотря на все исследования, яркие примеры и доказательства, миллионы людей во всем мире не хотят отказываться от «смертельной» привычки. И являются ли альтернативой сигаретам кальяны, безникотиновые табаки и вейпы?

#### **Мышьяк и угарный газ — что еще вдыхает курильщик?**

В табачной продукции, помимо никотина, содержатся до четырех тысяч различных ядовитых и токсичных элементов. Среди них:

- Никотин
- Смола
- Канцерогены (бензол, кадмий, мышьяк, винилхлорид, аминобифенил)
- Нитрозамины (способны вызывать рак лёгких, пищевода, губ и языка, желудка и поджелудочной железы)
- Угарный газ (связывается с гемоглобином крови в 200 раз быстрее, чем кислород)
- Полоний 210 (вещество с выраженным альфа-излучением)
- Синильная кислота (нарушает кислородный обмен в тканях)
- Акролеин (маслянистое токсическое вещество, накапливается в печени, способен вызывать эрозию слизистых)
- Оксиды азота (нарушают перенос кислорода на клеточном уровне)
- Свободные радикалы (увеличивают риск преждевременного старения)
- Шестивалентный хром (вызывает у человека плоскоклеточный рак)
- Никель (металл губителен для слизистой поверхности бронхов и лёгких)
- Кадмий (тяжёлый металл, поражающий почки и костную ткань)

В процессе сгорания они образуют новые соединения, способные навредить не только самому курильщику, но и тем, кто находится с ним рядом.

После выкуривания сигареты в течение 15 минут сохраняется стойкий спазм периферических сосудов. А при длительном курении резко возрастает расход витаминов и увеличивается потребность в них, как катализаторов многих процессов в организме человека.

Количество никотина в одной сигарете варьирует в зависимости от крепости сигарет: от 0,1-0,3 мг в легких до 0,8-1,1 — в крепких. В 1950-е годы прошлого столетия проводились испытания на различных животных, и было доказано, что чистый никотин в дозировке 0,6 миллиграмм (мг) на килограмм (кг) веса является смертельной дозой для лошади. Новость быстро распространилась по всему миру и стала афористичной.

Для человека опасная доза индивидуальна и зависит от веса тела. При весе 40 кг опасно выкуривать 11 сигарет, а если человек весит 100 кг опасность для него представляют 30 и более сигарет. В целом, считается, что смертельная доза никотина для человека – 50-60 мг за короткий промежуток времени. Столько никотина содержится в 60-100 сигаретах.

#### **Кальян приводит к раку и бесплодию**

Кальянный табак почти ничем не отличается от сигаретного: он также имеет в составе вредные примеси и никотин, с разницей лишь в том, что является более увлажненным и ароматным. Кстати, в случае с заядлым кальянщиком опасность для него представляет именно вдыхаемый дым. Поскольку сигарету человек выкуривает всего за пять минут, а кальянный дым вдыхает примерно в течение часа, то его организм от такого продолжительного процесса получает больше вреда, чем от одной сигареты.

Вред представляет в том числе безникотиновый табак для кальяна. Исследования показали, что дым от него содержит окись углерода и другие токсичные вещества, способные увеличить риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней легких.

Нужно помнить, что при курении кальяна отравление организма происходит постепенно, вред накапливается с каждым новым выкуренным, и в итоге наблюдаются проблемы с сердцем, болезни легких, нарушения работы центральной нервной системы и даже бесплодие.

Опасно для здоровья даже просто находиться рядом с курящим человеком. Это актуально не только при курении сигарет, но и при курении кальяна. Если вы находитесь в помещении, где курят кальян, ваш организм получает множество вредных веществ. Такой пассивный курильщик вдыхает никотин, пары азота, окиси углерода и еще более 4000 веществ, которые буквально витают в воздухе. А если человек курит еще и сам, то опасность заработать проблемы со здоровьем увеличивается вдвое.

### **Курящие мамы замедляют развитие своего ребенка**

Женщины, имеющие такую пагубную привычку, подвергаются повышенному риску возникновения осложнений беременности, отслойки плаценты, самопроизвольных абортов, мертворождения, преждевременных родов и врожденных аномалий плода.

Большая часть ингредиентов дыма проникает через плацентарный барьер, отчего осложнения возникают и у их детей. Речь идет о тканевой и клеточной кислородной недостаточности, деструкции клеток головного и спинного мозга, структуры периферической нервной системы, а также о снижении иммунитета. Одно из самых страшных последствий влияния никотина на плод — синдром внезапной смерти (СВС). Частота его возникновения при курении составляет 30-50 процентов от общего числа всех случаев СВС. Следует заметить, что причиной нарушений является не только активное, но и пассивное курение.

Что касается новорожденных, то у них может выявиться никотиновая зависимость, которая проявляется в виде беспокойства и плача, плохого сна, синюшности кожных покровов, одышки, сердцебиения, озноба и дрожи в теле.

Из-за пагубной привычки мамы у ее маленьких детей возникают физиологические нарушения и ухудшаются адаптационные возможности к условиям внешней среды. Врачи отмечают нарушение дыхания и более частую заболеваемость ОРВИ. А из-за наличия компонентов табачного дыма в материнском молоке у грудничка замедляется рост и прибавляется вес.

В итоге школьном возрасте такие дети нередко отстают в умственном развитии и чаще болеют. Оздоровительный эффект могут оказать частые прогулки, физическая нагрузка и закаливание.

Во время беременности женщины могут отказаться от курения, но, чтобы избежать последствий, врачи рекомендуют им дыхательную гимнастику и сбалансированное питание. В рацион должны входить продукты с богатым содержанием витаминов и белков. Такая диета позволит поддержать зарождающуюся жизнь и устранить остаточное влияние никотина на внутриутробное развитие плода.

### **Подросток-курильщик не сможет стать супергероем**

Для подростков курение отождествляется с мужественностью, независимостью, молодостью и просто со счастливой жизнью. Однако при курении, наоборот, сильно страдает память и снижается скорость заучивания информации. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, ухудшается острота зрения. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активности мозга при решении логических задач.

Курение активизирует у многих подростков и деятельность щитовидной железы, в результате чего учащается пульс, возникает жажда, раздражительность и нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению появляются угри и возникает себорея волос и кожи головы.

Вместе с тем курение ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Возбуждая сосудодвигательный центр, никотин повышает тонус и вызывает спазм

сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее.

Не стоит забывать и о том, с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак легких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в легких, но основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост и объем груди курящих подростков, снижает физическую силу, выносливость и ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы!