

«Курение – смертельно опасная зависимость!»



Курение — одна из самых распространенных вредных привычек современного общества, которая наносит значительный вред здоровью и угрозу жизни. По данным ВОЗ, ежегодно от тяжелых последствий табакокурения в мире умирает около 8 млн. человек.

Сегодня среди курильщиков все чаще встречаются не только мужчины, но и женщины, подростки. Они даже не догадываются, какой вред наносят своему

организму. Учеными установлено большое количество фактов, ознакомившись с которыми, желание курить пропадает.

1. По данным многочисленных исследований установлено, что в мире существует всего два основных фактора преждевременной смертности населения — ВИЧ-инфицирование и курение табака.
2. В процессе сгорания ароматизаторы, содержащиеся в сигарете со вкусом, превращаются во вредные тератогены (факторы, которые действуют на будущую мать во время беременности и приводят к возникновению врожденных пороков развития у детей).
3. В состав простой сигареты входят клей, ацетон, селитра, что ускоряет процесс ее сгорания.
4. Курение становится причиной рака легких в 90% всех случаев.
5. Помимо рака, курение может увеличить риск ишемической болезни сердца и инсульта от 200% до 400%.
6. Инфаркт миокарда у курильщиков встречается в 8 раз чаще, чем у некурящих людей.
7. 10% курильщиков умирают преждевременно от онкологических заболеваний, вызванных табаком.
8. Причиной 1/4 всех бытовых домашних пожаров является не затушенная сигарета.
9. Каждый пятый умерший человек в мире, погибает именно от курения.
10. Курение в несколько раз усиливает вредное воздействие других факторов, например алкоголя, и подверженность вирусам типа гриппа и коронавируса.
11. Фильтр сигареты может выглядеть, как белый хлопок, но изготовлен синтетики и разлагается 2-10 лет и наполняет почву токсичными веществами от табачного дыма.
12. Никотина, содержащегося в 5 сигаретах, достаточно, чтобы убить человека. Но организм не способен усвоить его весь, поэтому значительная часть не потребляется.
13. Мочевина – химическое соединение, обнаруженное в моче, добавляется в сигареты для дополнительного аромата.
14. Табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.
15. Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.

Многие из числа курильщиков могли бы прожить гораздо дольше, порадоваться за своих выросших и самостоятельных детей, помянуть внуков, научить их читать и отвести в первый класс... Но не получится: по статистике, регулярное курение отнимает в среднем 10-15 лет жизни. А стоит ли никотиновая зависимость таких жертв?..

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*