

## Курению – нет!



Давней проблемой всего человечества является пристрастие к табаку. Данная привычка является смертельно опасной. Ежедневно от последствий курения сигарет во всем мире умирают люди. И даже несмотря на такие устрашающие последствия, курильщики продолжают следовать этой пагубной привычке.

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

По данным многочисленных исследований установлено, что в мире существует всего два основных фактора преждевременной смертности населения — ВИЧ-инфицирование и курение табака. Фирмы, производящие сигареты скрывают большое количество фактов. Использование специальных вкусовых добавок, красочных упаковок является ничем иным, как элементарным маркетинговым ходом. Для изготовления разных видов сигарет используют одинаковое сырье. При этом его качество стремительно ухудшается.

Почему курение так распространено на сегодняшний день? Объясняется это тем, что данная пагубная привычка начинает проявлять все свои отрицательные стороны не сразу. Чтобы курильщик прочувствовать весь вред от сигарет должно пройти несколько лет, а то и десятилетий. Но, как только состояние здоровья ощутимо ухудшится, все эти процессы будут уже необратимы. Печальная статистика указывает на такие факты:

1. Курение становится причиной рака легких в 90% всех случаев.
2. Курильщикам очень сложно побороть данную привычку. Полный отказ от сигарет, в большинстве случаев, наступает только после перенесения инсульта, или инфаркта миокарда.
3. В 5 сигаретах содержится такое количество никотина, которое может убить человека.
4. Проживая с курильщиком, подвергаясь постоянному пассивному курению, риск развития рака легких возрастает на 23% даже у тех, кто никогда в жизни не курил.
5. Инфаркт миокарда у курильщиков встречается в 8 раз чаще, чем у некурящих людей.
6. Каждый пятый умерший человек в мире, погибает именно от курения.
7. При помощи ментола производители притупляют чувство раздражения от никотинового дыма.
8. Производители систематически повышают в составе сигарет количество левоулиновой кислоты, аммиака, теобромина, что ускоряет процесс возникновения зависимости от сигарет.
9. В процессе сгорания ароматизаторы, содержащиеся в сигарете со вкусом, превращаются во вредные тератогены.
10. В состав простой сигареты входят клей, ацетон, селитра, что ускоряет процесс ее сгорания.
11. В состав табачных изделий входит нитрозамин, который выступает в роли мощного канцерогена, вызывающего рак.
12. Курильщик в несколько раз больше подвержен пагубному воздействию других вредных факторов (питание, алкоголь, экология).
13. Ежедневно в мире выкуривается около 15 миллиардов сигарет.
14. Каждый пятый умерший человек в мире, погибает именно от курения.
15. Курение беременной женщины становится причиной преждевременных родов, выкидышей, рождения малышей с врожденными патологиями и аномалиями. Все факты указывают на то, что курение еще никому не принесло пользы здоровью.

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