

Курение – медленное самоубийство

[В. Мельник, зав. здравпунктом НТУ «ХПИ»]

#23-24 от 03.12.2009

«Половина красивых женщин Лондона курит. Я предпочитаю другую половину», – так сказал о представительницах прекрасного пола английский писатель Оскар Уайлд. Сейчас же в Украине около 70 % курильщиков составляют женщины и девушки. А на вопрос «Почему Вы курите?», который был поставлен в рамках анонимного анкетирования, были получены ответы: «Это модно и красиво» (60 %) и «Хочу нравиться юношам (мужчинам)» (40 %). Это же природное желание – нравиться представителям противоположного пола. Даже не задумываясь над тем, какие могут быть последствия...

А в первую очередь страдают органы дыхания, и это уже не зависит от того, кто курит: мужчина или женщина. Медицинская статистика очень жестока: 98 % смертей от рака гортани, 96 % смертей от рака легких, 75 % смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких. Все это обусловлено курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т. д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Никотин – один из сильнейших известных ядов. После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего – желтоватый оттенок белков глаз, серый оттенок кожи, налет на зубах и многое другое. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. И Вас это не волнует?!

Раз уж мы обратились в первую очередь к девушкам и женщинам, то не можем не предупредить их: злостные курильщицы не могут родить детей, потому что самым частым осложнением является преждевременное прерывание беременности – до 36 недель. Что же происходит? После сигареты, выкуренной беременной женщиной, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого – задержка его внутриутробного развития.

Девушки, помните: курением вы губите не только себя, но и близких вам людей, возможно, своих же детей. Не курите при некурящих, особенно при детях! Вторичный дым, или, как еще говорят, пассивное или вынужденное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей!

Сейчас хочу обратиться к юношам, мужчинам. Никотин пагубно влияет на половые железы,

способствует развитию импотенции! Поэтому лечение этого заболевания начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При таких заболеваниях, как язвенная болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, выздоровление без отказа от курения невозможно! У курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных. Есть данные, что курение может привести к повреждению клеток и изменению статуса иммунной системы, повышая риск развития лейкоза.

Можно еще долго рассказывать о тех последствиях, которые тянет за собой курение: ишемия и болезни сердца, заболевания легких, печени, селезенки. Только не нужно в ответ говорить, что «мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул», не нужно ссылаться на артистов, которых вы видите на экранах. Ваше нынешнее увлечение – это даже не юношеская глупость, а преступление перед собой, ведь вы убиваете самих себя. Вероятность заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой!

Остановитесь! Сделайте себе памятку: «Курение – медленное самоубийство!»