

ВЫБОР ЗА ВАМИ! Бросить ли курить?

Никотиновая зависимость сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд. чел, алкогольная – у 120 млн., наркотическая – у 28 млн. человек.



О вреде табачного дыма знают все. Однако курящая часть населения почему-то сознательно наносит непоправимый вред своему здоровью.

При курении возникает спазм сосудов – сужается их просвет, повышается давление, что приводит к возникновению гипертонии и атеросклероза, которые по сути своей являются предвестниками инфаркта и инсульта.

Оксись углерода, замещая часть кислорода в крови, вызывает кислородное голодание всех органов, а мозг перестаёт работать в полную силу: нарушаются познавательные функции, замедляется скорость реакции, ухудшается память и внимание.

Никотин – лёгкий наркотик, попадая через кровь в мозг, вызывает лёгкое возбуждение, позже возникает зависимость, степень которой у каждого человека разная. Из-за особенностей женской психики никотиновая зависимость у них лечится труднее: они хуже справляются с симптомами отвыкания – депрессией, раздражительностью, беспокойством и вялостью.

У мужчин курение может вызвать деформацию сперматозоидов, снизить их активность. Увеличивается риск импотенции: после выкуривания уже 1 сигареты кровоток в половом члене на протяжении 3 часов снижен на 30%.

После выкуривания беременной женщиной сигареты наступает спазм сосудов плаценты, и плод находится в состоянии лёгкого кислородного голодания несколько минут, при постоянном употреблении табака наступает задержка внутриутробного развития, изменения в развитии мозга и нервной системы плода. В результате врождённые уродства, невынашиваемость, мёртворождение встречаются чаще в 2 раза у курящих беременных. У рождённых детей повышается риск возникновения синдрома внезапной смерти.

Курение снижает компенсаторную возможность желудка нейтрализовать повышенную кислотность после приёмов пищи, что приводит к разъеданию слизистой и язвенной болезни желудка.



Курение повышает риск заболеваний пневмонией, хроническим бронхитом. Частые глубокие затяжки приводят к развитию эмфиземы лёгких.

Иммунитет снижается как у курящих, так и у пассивных курильщиков, особенно у детей. Повышается склонность организма к аутоиммунным реакциям: 2,7 раза выше риск развития рассеянного склероза, в 7 раз - системной красной волчанки – неизлечимым в данное время заболеваниям.

На клеточном уровне – дым одной сигареты вызывает 104 разрыва ДНК в одной клетке. Это число эквивалентно повреждениям, которые возникают под влиянием больших доз ионизирующей радиации. В клетках слизистых мутирует ген P15, который отвечает за сдерживание роста и деления клеток.

Возникают свободные радикалы, которые повреждают клетки, повышая риск их злокачественного перерождения и преждевременного старения. Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз он выше у тех, кто курит более 1 пачки сигарет в день. Риск развития рака лёгкого при выкуривании более 1 пачки выше в 3-4 раза.

Кроме всего, курение вызывает пожелтение зубов и ногтей и приводит к «лицу курильщика» - бледная кожа, обилие морщин, глубокие носогубные складки, обвисшая кожа на скулах.

Картина не из приглядных? От Вас требуется только одно: принять решение и бросить курить.

Врач-валеолог
Осиповичский
райЦГЭ
ак

УЗ

К.М.Р