

## ***Факты о курении***

В 1828 году два американских исследователя Ройман и Посельт впервые получили высокотоксичное средство из листьев табака – сильнодействующий яд – никотин. Никотин всасывается слизистыми оболочками и разносится по всему организму в течение 21–23 секунд. Смертельная доза никотина для человека 2–4 капли, однако внутривенно достаточно ввести никотин из одной сигареты, чтобы вызвать смерть человека.

За 30 лет курильщик поглощает от 800 г до 1 кг никотина. Кроме никотина в табачном дыме содержатся аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония. Радиоактивный полоний-210 постоянно облучает курильщика и окружающих: 300 сигарет – доза радиации, равная по воздействию ежедневному посещению рентгеновского кабинета в течение года. Выкуривая пачку сигарет в день, курильщик получает дозу облучения, в 3,5 раза превышающую предельно допустимую. В табачном дыме присутствуют тяжелые металлы, канцерогены, табачный деготь. В легкие из сигарет попадает сажа, за 20 лет в легких скапливается до 6 кг сажи. Сигаретный фильтр способен задержать не более 20% вредных веществ.

Из каждых 100 чел., умерших от рака легких, 90 курили; из каждых 100 чел., умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили; из каждых 100 умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.

В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру – все больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. В США более 35 млн чел. бросили курить, а в Англии – более 8 млн.

Токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля.

Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на 10–30% риск развития рака легких.

Под влиянием никотина происходит сужение сосудов кожи. При этом через капилляры кожи проходит меньшее количество крови, что вызывает понижение температуры соответствующей части тела.

Сужение капилляров кожи после выкуривания сигареты вызывает побледнение кожи. Регулярное курение мешает правильному питанию кожи.

Кроме никотина и табачной смолы в табачный дым входит еще окись углерода – очень ядовитый газ.

Курение особенно пагубно для детского организма, в два раза опаснее, чем для взрослого. Курение замедляет физическое и интеллектуальное развитие детей. Курящие подростки страдают от болезней желудка, одышки; при физических нагрузках они быстро устают. У них слабая память, что часто является причиной плохой успеваемости в школе. Они нервные, неуравновешенные, подвержены депрессии и асоциальным поступкам. У подростков бытует мнение, что сигареты с фильтром безвредны для здоровья. Но следует знать, что фильтры задерживают не более 20% вредных веществ, большая их часть поступает в легкие, а 5–8 сигарет, выкуренные за один раз, – смертельная доза для детского организма.

Поэтому прежде чем закурить, стоит подумать!