

# Вся правда о вреде курения



Курение - это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают её всерьёз. О вреде курения сказано немало, однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

## **С чего все начиналось**

Рассмотрим историю возникновения курения. В дневниках Колумба можно прочитать: "Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали её. Затем каждый делал из неё 3-4 затяжки, выпуская дым через ноздри". Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от "трубки мира" хозяева рассматривали как недружелюбные действия". Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. На вернувшихся в Испанию моряков смотрели с подозрением: человек выпускает изо рта и носа дым, значит, спутался с нечистой силой. Распространение табака встречало поначалу сильное противодействие. Но постепенно запрет на курение отменялся, возникла даже мода на сигареты.

## **Печальные последствия**

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. опыты показали, что животные даже гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: "Капля никотина убивает лошадь". Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре. Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень. Учёные выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сжимаются.

## **Источник онкологии**

В последние годы учёные уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

### **Не только никотин...**

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростков иногда достаточно выкуренных двух-трёх сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступает остановка сердца и прекращается дыхание.

### **Сигарета и дети**

Живущие в накуранных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения; наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания.

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Заметно возросло количество аллергических заболеваний. Курение подростков в первую очередь сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. Оказалось также, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: вянет кожа, быстрее сипнет голос. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие, поэтому табак и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Чем раньше дети, подростки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему и в дальнейшем отказаться от курения им будет очень трудно.

### **Как бороться с табаком?**

Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, на транспорте. Но категорическим запретом не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Вред табака доказан, идёт борьба против "пассивного" курения. Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А.М. Горький, композитор С.В.Рахманинов и даже учёный-терапевт С.П.Боткин - курили. Хочу привести некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки. Писатель А.Дюма-младший: "...я

отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вреден мозгу так же определенно, как и алкоголь". Л.Н.Толстой, бросив курить, сказал: "Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове...". Великий врач С.П.Боткин был заядлым курильщиком. Умирая сравнительно нестарым (57 лет), он сказал: "Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет". Сколько бы еще он сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти и себя. Так говорили о вреде курения выдающиеся люди. Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично: "Умственный труд и курение - несовместимы!"