С чего обычно начинается Ваше утро?

С чашечки вкусного ароматного кофе, что дымится на столе? А может быть кофе - это еще не все, и в руке у вас пока что еще не зажженная сигарета… Как приятно почувствовать ее приятную глянцевую гладкость в своих пальцах. И ощутить уверенность в себе! А вот первая затяжка, и дым в твоих легких. И утро становится привычным, и уже не важно, что дальше Вы отправляетесь на работу или займетесь другими полезными делами. **Главное, что у Вас уже есть ОНА - королева Сигарета**, и как здорово осознавать, что по завершении всех трудных дел можно сделать затяжку-другую сладкого, но губительного дыма.

А иногда бывает... что время растягивается и его становится слишком много. И тогда Вам хочется его убить. И рука сама тянется … Куда? Конечно, за сигаретой. И время летит быстрее, и есть занятие для Вас. И вроде как ожидание проходит незаметно. Вот только, если посмотреть глубже, что нас ждет за ожиданием в дальнейшем? **Вы думаете, что Вы убиваете время, но именно в это самое время сигарета убивает Вас.**

Многие ученные признают, что **курение является медленным самоубийством**. Курение — это не просто привычка, а также определенная форма **наркотической зависимости.** Наносимый курением вред проявляется не сразу, а, как правило, носит аккумулятивный характер. **Последствия** начинают проявляться через 10-15 лет. Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6 000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет. **У курильщиков, как и у алкоголиков, есть свои стадии заболевания.**

На первой стадии человек выкуривает до пачки сигарет в день. В этом случае он дышит воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы.

Во второй стадии никотинового синдрома, когда к курению имеется навязчивое влечение, уже появляются первые признаки неблагополучия в организме — неприятные ощущения в области **сердца**, неустойчивость пульса и артериального давления, изжога, повышенная раздражительность, тяжесть в голове, расстройство сна, снижение работоспособности и др.

В третьей стадии уже курят натощак и ночью. Таких людей постоянно беспокоит сухой мучительный кашель. Здесь уже могут развиться серьезные заболевания **сердечно-сосудистой**, дыхательной и пищеварительной систем.

Табачный дым содержит свыше ***4 тысяч химических соединений и веществ,*** большинство из которых токсичны, мутагенны или канцерогенны. Всасывание вредных веществ начинается непосредственно с попадания табачного дыма в рот через слизистую и далее по гортани в легких. Слюни, попадая в желудок, также несут с собой этот яд.

Вот воздействие некоторых из них:

Никотин -

алкалоид, содержащийся в табаке. Сильнейший яд, который в небольших дозах оказывает возбуждающее действие на нервную систему. В больших вызывает паралич (за всю жизнь человек вводит в себя около **2 кг никотина, этого хватит чтобы убить 2000 человек** при одновременном введении). В результате длительного воздействия на организм возникает никотиновая зависимость.

Никотин усугубляет ход течения ряда заболеваний (атеросклероз, гастрит, гипертоническая болезнь, тромбофлебит, **инфаркт миокарда**, язвенная болезнь).

Синильная кислота -

сильный яд. При вдыхании стимулирует увеличение частоты и глубины дыхания. Попадая в кровь, воздействует на ее клетки, снижая их способность воспринимать кислород. **Итогом является кислородное голодание**. Также в результате тканевой гипоксии нарушаются функции нервной системы.

Оксид углерода -

в результате соединения с гемоглобином замещает кислород, как следствие - кислородное голодание, которое сказывается на всех органах человека.

Смола -

самое большое зло сигареты. Попадая в организм, она оседает на стенках легких и коксируется там. В результате чего возникают **раковые заболевания (курение повышает риск возникновения 12 форм раковых заболеваний)**, разрушение иммунной системы.

Смолы содержат канцерогенные полициклические ароматические углеводы (ПАУ) и табакспецифические нитрозосоединения. При этом низкий уровень смол в сигаретах необязательно означает, что в них мало этих крайне вредных веществ. **При одинаковом содержании смолы уровень нитрозосоединений в сигаретах может различаться в два и более раз.** В популярных сигаретах "Лаки Страйк", произведенных в Нидерландах и Аргентине, примерно при одинаковом содержании смолы содержится 179 и 90,7 панограммов канцерогенного нитрозоанатабина на одну сигарету соответственно! Концентрации ПАУ и нитрозосоединений не регулируются ни в одной стране мира. По сути это означает, что **люди, курящие даже дорогие марки сигарет с пониженным содержанием смол, подвергаются риску, о котором табачные компании их не информируют.**
К радиоактивным компонентам, найденным в очень высокой концентрации в табачном дыму, относятся полоний -210 и калий -40. Помимо этого, присутствуют такие радиоактивные компоненты как радий -226, радий -228 и торий -228. Установлено, что радиоактивные компоненты являются канцерогенами.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные 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. С начала 1960 годов газеты и журналы стали публиковать результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных сигарет от 20 до 39 — на 6,2 года.

Влияние курения на мозг

В результате замещения кислорода углекислым газом, происходит кислородное голодание мозга. Глюкоза, находящаяся в крови перестает окисляться, ее уровень растет, и клетки мозга перестают получать сигналы для бодрствования. В результате неправильной работы мозга человек начинает страдать *нарколепсией.* Сигаретные смолы увеличивают в мозге содержание свободных радикалов, что также разрушает его. Даже малые дозы никотина **снижают умственные способности на 14, а иногда и 25%.** Происходит деградация курильщика.

Инсульт для курильщика это также один из возможных исходов.

Влияние курения на сердце

Курение – основная причина поражения коронарных артерий сердца и других **сердечно-сосудистых** заболеваний. После выкуривания каждой сигареты сердце начинает работать в учащенном режиме, в итоге **сердце курящего человека в день совершает на 12-15 тысяч сокращений больше, чем у некурящего** человека, что ведет к преждевременному изнашиванию вашего мотора. Прямая связь курения и таких заболеваний как **инфаркт Миокарда, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь** доказана научно. Обратите внимание на эти симптомы - длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, коллапс, повышение температуры, ощущение страха, удушья. Все это результат курения.

Курение и здоровье ротовой полости

Здоровые зубы могут прослужить человеку всю жизнь. Многие курильщики имеют неудовлетворительное стоматологическое здоровье, поскольку курение имеет много негативных последствий, таких как неприятный запах изо рта, появление темного налета на зубах, ухудшение вкуса и обоняния.

Курение сигарет приводит к обезвоживанию тканей неба и щек, вызывает рецессию (снижение уровня) десны и образование на зубах липкой пленки, которая способствует фиксации зубного налета и быстрому развитию кариеса. Кроме того, курильщики наиболее подвержены развитию онкологических заболеваний. Исследования показали, что рак губы и полости рта у курильщиков развивается в четыре раза чаще, чем у некурящих людей. Если вы думаете, что диагноз «рак» может поставить только врач-онколог, то вы заблуждаетесь. В

каждой стоматологической клинике может быть проведено исследование на предмет наличия онкологических заболеваний. Стоматолог может оценить состояние ваших зубов и десен и дать необходимые рекомендации. Кроме того, стоматолог может порекомендовать, как можно избавиться от этой дурной привычки, или направить в специализированную клинику.

Влияние курения на легкие

Как показывают исследования врачей, **для легких последствия курения - самые тягостные**. Дым поступает в трахею и делится на 2 главных бронха, попадает в бронхиолы, и в итоге проникает в самую структуру легких человека – в дыхательные мешочки или ацинусы. Дыхательные пути человека - трахея, бронхи, бронхиолы - покрыты нежным мерцательным эпителием, который мерцает против тока воздуха. Именно тут и оседают мельчайшие частицы воздуха и дыма, и легкие самоочищаются.

Если в воздухе есть примеси - они оседают на мерцательном эпителии и вместе с мокротой удаляются из дыхательных путей. На эпителии скапливаются все вредные вещества, содержащиеся в дыму. При курении с каждой новой затяжкой их становится всё больше. В результате мерцательный эпителий не может справиться со смолой, осевшей на нем, и подключаются другие защитные системы организма – кашель. Кашель будет повторяться пока, не очистит дыхательные пути от грязи. Именно из-за этого курильщика можно узнать по постоянному кашлю - его организм пытается избавиться от смолы и других вредных веществ.

Все вещества, содержащиеся в дыму, оседают в бронхах, но мерцательный эпителий и кашель не могут вычистить их до конца. В результате эти вредные вещества раздражают клетки бронхов, бронхиол и альвеол и начинается воспаление.

Чем больше человек курит, тем меньше у организма остается сил на самозащиту. Тут-то и начинаются основные проблемы и болезни, такие как хронический бронхит, эмфизема, приступы астмы, склонность к респираторным заболеваниям и их длительному течению, в 6 раз повышается риск развития рака.

Рак легкого, трахеи, бронхов, пневмония, хронический бронхит, **туберкулез** вот далеко не весь перечень заболеваний которым подвержены курильщики. Причем чем больше и дольше курит курильщик тем более подвержен он этим заболеваниям (**до 60-70% больше чем некурящие**).

Если вас мучает постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди, значит надо срочно бросать курить и обратиться к врачу.

Влияние курения на зрение

Действие табачного дыма крайне негативно сказывается на органах зрения. У курящих людей очень часто развивается ослабление зрения, не сопровождающееся видимыми изменениями глазного яблока, так называемая амблиопия. Так же может развиться нарушение световосприятия. В некоторых

случаях курение может привести даже к слепоте. В Лондонском институте офтальмологии было установлено, что **у курильщиков увеличивается риск ослепнуть к старости в 3 раза**. Курение замедляет обмен веществ в организме, в результате микроэлементы так необходимые для работоспособности органов зрения не доходят до них. Кроме того зрение страдает от нехватки кровоснабжения, причиной которого является также курение.

Влияние курения на половую систему

Курение отрицательно отражается на половой функции как мужчин, так и женщин. У мужчин угнетается потенция. Снижается либидо. Никотин сужает сосуды, в том числе и те, которые осуществляют кровоснабжение полового члена, а ведь в механизме эрекции значение притока крови — первостепенное. Кроме того, он участвует в развитии атеросклероза, который, в свою очередь, сужает сосуды таза, уменьшая приток крови. Причем эффект от курения есть как острый, непосредственный, так и хронический. Считается, что **у курильщиков развитие импотенции увеличивается на 11%**. Кроме того у курильщиков значительно уменьшается активность сперматозоидов, в результате чего это ведет к бесплодию. У женщин выкуривающих 10 сигарет в день, риск **бесплодия** увеличивается в 2 раза. Если курящая женщина забеременела, то вероятность **выкидыша** у нее увеличивается по сравнению с некурящими женщинами.

Кроме того, **у курящих женщин рак молочных желез наблюдается в 4-5 раз чаще.**

Влияние курения на кожу

Результатом исследования, проведенного командой японских ученых, стала твердая уверенность в том, что курение ускоряет старение кожи и увеличивает число морщин. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, увеличивают синтез ферментов, разрушающих коллаген — основной компонент здоровой кожи. При эксперименте физиологический раствор, в котором находились клетки кожи, насыщался табачным дымом, в результате чего активность ферментов, разрушающих коллаген, заметно повышалась. Кроме того, примерно на 40 процентов снижался синтез «свежих» коллагеновых волокон. По словам руководителя исследования, сочетание этих факторов ведет к преждевременному старению кожи у курильщиков. А интенсивность старения зависит от количества выкуриваемых сигарет. В настоящее время выводы ученых базируются на лабораторной «модели» человеческой кожи — отдельных клетках, — но в ближайшее время планируется провести сравнение образцов кожи курильщиков — и мужчин, и женщин, — не подверженных этой вредной привычке и относящихся к различным возрастным группам. По мнению авторов исследования, результаты помогут убедить молодежь не начинать курить, ведь внешний вид для них чаще более важен, чем состояние внутренних органов.

У курильщиков кожа выглядит сухой и серой. Это результат нехватки кислорода. Замечено, что у всех курильщиков наступает преждевременное старение кожи, особенно это заметно на коже лица. Дым от сигарет воздействует

на кожу как внешне, попадая на открытые участки и раздражая их токсичными отходами, так и изнутри, ограничивая доступ кислорода к коже. Так называемое "лицо курильщика" это сморщенное лицо, с сухой раздраженной кожей, морщинами вокруг глаз и рта, темными кругами и мешками под глазами.

Влияние курения на внешний вид

Помимо того, что у курящих людей проявляется синдром "лица курильщика" со всеми вытекающими последствиями, эстетический вид курильщика оставляет желать лучшего. **Пожелтение зубов и ногтей, запах изо рта серый морщинистый вид кожи – неотъемлемые атрибуты курильщика.** Кроме того у курильщиков нарушен обмен веществ, в результате чего им очень тяжело контролировать вес тела.

В общем можно сделать вывод, что кроме отрицательных сторон курение больше ничего не дает. Однако не стоит отчаиваться. На сегодняшний день существует множество методов бросить курить. О них мы и поговорим в дальнейшем.

Влияние курения на психику

Исследование, недавно проведенное в Соединенных Штатах, показало, что люди, страдающие психическими расстройствами, вдвое больше склонны к курению, чем сограждане, не имеющие психических отклонений. Исследование проводилось на медицинском факультете Гарвардского института. Был проведен анализ данных 4 411 человек в возрасте от 15 до 54 лет. Термин «психическое расстройство» был использован в широком смысле и включал любые расстройства — от бреда и шизофрении до алкоголизма и наркотической зависимости.

Доктор Уэсли Бойд, один из авторов исследования, допускает, что количество сигарет, выкуриваемых психически нездоровыми людьми, было бы меньше, если бы в список психических расстройств не был включен **алкоголизм**. «Но даже если не учитывать алкоголизм, полученные цифры впечатляют», — говорит он.

В ходе исследования, которое получило название «Курение и психические расстройства», выяснилось, что 41 % людей, у которых в течение месяца, предшествовавшего исследованию, наблюдались признаки психического расстройства, были курильщиками. Среди людей, у которых таких признаков не наблюдалось, курили лишь 22,5 %. Выяснилось также, что люди с психическими расстройствами выкуривают 44 % сигарет от общего объема потребления табачной продукции в Соединенных Штатах.

Доктор Бойд уверен, что два эти фактора — **курение и психические расстройства — взаимно усиливают друг друга**. «Если вы курильщик, то у вас скорее разовьется невротический или психотический синдром, — говорит доктор Бойд. — Те же, у кого есть предрасположенность к психическому заболеванию, с большей вероятностью станут курильщиками».

Отдельно о вреде ментоловых сигарет.

Ментол – это синтетическая добавка, искусственно получаемая из мятного масла. В самих сигаретах, конечно же, натуральная мята отсутствует. Сам табак мятных компонентов тоже не содержит – для придания вкуса лишь табачная бумага или фильтр пропитывается ментолом.

Сигареты с ментолом так же вредны, как и обычные сигареты, но по последним данным оказывается, что они даже более коварны и вредны, чем сигареты без ментола. Многие эксперты считают, что более мягкий, охлаждающий вкус ментоловых сигарет приводит к тому, что курильщики более глубоко затягиваются ими, получая больше вредных веществ в свои легкие. **Глубокое вдыхание дыма позволяет им курить быстрее и выкуривать больше сигарет за более короткое время.**

Как отмечают исследователи, это связано с тем, что ментоловые сигареты из-за их освежающего действия кажутся более приятными на вкус, по сравнению с обычными. Однако это ощущение является обманчивым. Тем не менее, несмотря на предупреждения врачей, уровень популярности сигарет с ментолом среди молодых девушек продолжает расти. Помимо всего прочего, это связано с тем, что, как показали ранее проведенные исследования, юные леди за день выкуривают большее количество таких сигарет, в результате чего привыкание к ним формируется быстрее, чем к обыкновенной табачной продукции. Таким же эффектом обладают другие популярные ароматизаторы для сигарет – ваниль, клубника, яблоко, шоколад и т.д.

Ученые выяснили, что при курении ментоловых сигарет всасывание в кровь никотина и табачных смол происходит быстрее, чем при курении обычных сигарет. Причиной этому служит то, что сигареты с ментолом раздражают рецепторы слизистой оболочки рта, в следствие этому расширяются коронарные сосуды и бронхи. Это значит, что такие последствия от курения как хронический бронхит, эмфизема и рак легкого у таких курильщиков наступят раньше, чем у остальных курящих.

Кроме того, учёные обнаружили, что **курящим сигареты с ментолом труднее избавиться от табачной зависимости, чем людям, предпочитающим обычные сигареты.** К такому выводу пришёл доктор Марк Плетчер вместе с коллегами из университета Калифорнии в Сан-Франциско (UCSF) на основании результатов 15-летнего исследования с участием полутора тысяч курильщиков. Одна из причин, по его мнению, — это "улучшенный" вкус вместе с освежающим эффектом, напоминающим местную анестезию, благодаря которым курильщик получает больше удовольствия.
А возможно и то, что **ментол удлиняет задержку дыхания и влияет на метаболизм никотина**, концентрация которого в крови, таким образом, повышается. На основании полученных данных исследователи заключили, что когда "ментоловые" курильщики пробуют покончить с вредной привычкой, они, скорее всего, нуждаются в большей социальной и медицинской поддержке. Шансы, что они "задымят" снова в 2 раза выше, чем у "обычных" курильщиков.

Легкие и мягкие сигареты

«**Наслаждайтесь легкостью! Восхитительный вкус при низком содержании смол и никотина!**» – внушает нам реклама. В самом деле, а почему бы и нет? Потому, утверждают ученые, что «легкие» сигареты вредны ничуть не меньше обычных. Такие термины, как «легкие» и «мягкие», в значительной степени вводят потребителей в заблуждение.

Табак в таких сигаретах используется обычный. Причем основная часть его изготовлена из отходов табачного листа. **Главное отличие между табачными изделиями типа «лайт» и их более тяжелыми сородичами состоит в строении фильтра**, а точнее – в наличии специальных вентиляционных микроотверстий и прослоек, сделанных из особых материалов (ацетат целюллозы, активированный уголь и т. д.), способных удерживать некое количество смол. Время от времени, появляется информация о том, что некоторые производители табачных изделий типа «лайт» изобрели супер фильтр, который задерживает все токсины, находящиеся в сигаретном дыму. На самом деле, эта информация никакими фактами не подтверждается и по сути является всего лишь рекламным ходом.

Среди сигарет, которые принято называть «легкими», встречаются особые виды сигаретной продукции, рассчитанные на женскую целевую аудиторию. Это - тонкие дамские сигареты. Производители этих сигарет уделяют огромное внимание внешнему виду сигаретной пачки, поскольку именно это (по их мнению) является одним из основных критериев в пользу выбора тех или иных сигарет. **Для большинства девушек, курение тонких сигареток является частью имиджа.** Весьма ошибочное мнение о сравнительной безопасности тонких сигарет так же является одной из причин их курения представительницами прекрасного пола.

Специальный фильтр и тонкий диаметр сигареты приводят к тому, что человек затягивается чаще, чем при выкуривании крепких табачных изделий и выкуривает сигарету до самого фильтра, где скапливается большинство вредных элементов.

При этом **насыщение организма никотином происходит сравнительно медленнее и хочется скурить еще одну сигарету**. Пресловутые микроотверстия, расположенные по окружности сигареты, которые должны уменьшать прохождение в организм вредных веществ за счет вентиляции, в большинстве случаев оказываются закрытыми пальцами курильщика и не осуществляют своей функции.

Сниженное содержание никотина и смол в таких сигаретах нивелируются эффектом «компенсации»: выкуривание одной легкой сигареты не дает человеку такого удовлетворения, как выкуривание одной обычной сигареты, поэтому он выкуривает две или начинает курить чаще. При этом в его сознании живет мысль о том, что он курит легкие сигареты, а значит, ничего страшного для его здоровья не происходит.

Вывод: легкие сигареты – это маркетинговый ход табачной индустрии, придуманный для того, чтобы все думали, что выпуская такие сигареты, они проявляют заботу о здоровье человека. Внутренние документы табачной индустрии показывают, что индустрия знала о ничтожных

преимуществах для здоровья «низкосмолистых», «легких» и «мягких» сигарет. В 1971 году были рассекречены документы корпорации Бритиш Американ Тобако, в которых открытым текстом написано: «Это именно то, чего ожидает руководство от отдела исследований и развития: насколько продаваемыми будут сигареты с низким содержанием смол и никотина. **Вопрос о том, являются ли такие сигареты на самом деле менее опасными, не имеет никакого значения**».

Кроме того, американским онкологическим обществом проведено исследование, результаты которого показали, что курение легких сигарет может стать причиной особого вида рака легких – аденокарциномы, т.к. при курении данных сигарет курильщики делают более длительный и глубокий вдох, в целях получить достаточную никотиновую порцию, и поэтому усиливают воздействие сигаретного дыма на свои легкие.

Выбор за Вами, курить или не курить

Что тебя ждёт

через 20 минут

после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

через 8 часов

нормализуется содержание кислорода в крови

через 2 суток

Усилится способность ощущать вкус и запах

через неделю

Улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

через месяц

Явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель

через полгода

Пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

через 1 год

Риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

через 5 лет

Резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

ИЛИ

Более подробно, что вас ждет, если вы решитесь бросить курить, можете посмотреть в календаре бросающего курить