

□ **«Курение убивает».** Эта знакомая всем фраза так давно звучит с экранов телевизоров, мелькает в интернете, «кричит» с каждой пачки сигарет, что многими курильщиками воспринимается как неизбежное зло, назойливая реклама, на которую не стоит обращать внимания...



Однако так ли безобидно курение, как многие себе представляют? Попробуем разобраться беспристрастно, никого не уговаривая и не запугивая.

Только факты:

- Ежедневно в мире курильщиками выкуривается больше 15 миллиардов сигарет. Каждый день в мире от потребления табака погибает около 14 тысяч человек. Каждый год только в России 330-400 тысяч человек умирают от связанных с курением заболеваний. В течение XX века во всем мире от серьезных последствий курения погибло около 100 миллионов человек – это пять опустевших мегаполисов вроде Мехико или десять размером с Москву.

- Год пристрастия к сигарете приводит к отложению в легких курильщика около 210 граммов табачных смол, что по объему соответствует стакану или кружке средних размеров. Пагубная привычка увеличивает риск смерти от инфаркта или инсульта в 2-4 раза. У курящих людей риск заболеть раком полости рта в 18 раз, раком легкого – в 17 раз выше, чем у некурящих. Злокачественная опухоль гортани в одиннадцать раз, а

мочевого пузыря и поджелудочной железы в два раза чаще возникает у курящих, чем у некурящих.

- Большинство курильщиков, покупая сигареты, думают, что они действительно содержат табак высшего, на худой конец – первого сорта. Спешу разочаровать – настоящий табак содержится только в сигарах или премиальных дорогих сигаретах. Для остальных же, не имеющих достаточно средств для покупки вышеназванного товара, продают сигареты, содержащие так называемые «субпродукты» – отходы табачного производства («взорванный» табак, «взорванная» табачная жилка, табачная пыль), «табачный ликер» (им пропитывают табачную пыль для придания крепости), всевозможные «соусы» и ароматизаторы. При изготовлении бумаги для сигарет «для народа» используются хлор (для отбеливания) и селитра (для улучшения горения сигареты). Представляете, какая адская смесь попадает в организм при выкуривании такой сигареты – никотин, свинец, кадмий, бензол, формальдегид, смолы, ацетон, стирол, полоний и еще почти 4 000 ингредиентов, 43 из которых являются канцерогенами (провоцируют развитие онкологических заболеваний) и 400 – токсичными (способствуют возникновению и развитию болезней системы кровообращения и органов дыхания, пищеварительной и половой систем и т.д.)

- Некоторые особо продвинутые курильщики, проявляя ложную заботу о своем здоровье, переходят на так называемые «легкие» сигареты, наивно полагая, что чем сигареты «легче», тем меньше в них никотин и прочей «дряни». Однако мало кто замечает, что с переходом на такие сигареты приходится курить чаще. Существует термин «никотиновое голодание»: если человек постоянно курит, организм привыкает к регулярному поступлению никотина в кровь, поскольку никотин, являясь наркотиком, вызывает психическую и физическую зависимость. И видимая «безвредность» более легких или более тонких сигарет – не более чем самообман!

- Изначально на Руси за курение табака секли розгами, однако, благодаря революционному настрою Петра Первого, стремившегося в продвинутую Европу, курильщики получили послабление. Особенно носившие бороды, против которых так рьяно боролся царь. Как доказала современная медицина, курильщики с растительностью на лице поглощают больше вредных веществ, чем те, которые не гонятся за брутальностью и гладко бреют лицо. Вся палитра опасных составляющих табачного дыма оседает на волосках вокруг рта, поэтому бородач, даже докурив сигарету, продолжает вдыхать яд, пока не вымоет предмет своей гордости. В наше

время это довольно актуально, так как большинством молодых и не очень мужчин считают бороду и усы проявлением мужественности и харизмы.

- Особенно страдает от курения женский организм – курящие женщины в 2 раза больше подвержены развитию инфаркта миокарда и легочной патологии. Курение способствует развитию рака груди и женских половых органов, крайне негативно сказывается на детородной функции. И если перечисленные проблемы не очень волнуют юных представительниц прекрасного пола своей отсроченной перспективой, то изменения внешности, возникающие при регулярном курении, проявляются довольно рано: землистый цвет лица, резкие морщины вокруг глаз и носогубного треугольника, отвислая дряблая кожа, «брыли», появление сосудистой «сеточки» и разномастных пигментных пятен... Все это – повод бросить курить, а не бежать к пластическому хирургу.

И еще один интересный факт: прибыль только трех лидеров табачного рынка в 2018 году составила более 15 миллиардов долларов, доходы Megapolis, крупнейшего оптового продавца сигарет в России, ежегодно составляют около 12 миллиардов.

И производителям табака, и его распространителям, сколько бы они не писали на пачках сигарет «Курение убивает», по большому счету совершенно безразлично, от чего и как скоро ты умрешь – от рака, инфаркта или астмы, вызванными их продукцией. Поэтому, покупая в очередной раз вожаделенную пачку с красочной фотографией рака легких на обороте, задумайся – ведь ты осознанно покупаешь свою смерть, давая возможность кому-то на ней заработать. Пока еще не поздно – отойди от края пропасти, куда толкает сизый дым сигареты...

Ольга ГУСЕВА,

врач-методист отдела организационно-методического

обеспечения профилактической работы ГБУЗ «ВОЦМП»

**Иловлинцам предложили уподобиться Гамлету и задуматься: «Курить или не курить – вот в чем во**

Автор: Administrator

23.05.2022 13:15 - Обновлено 24.05.2022 11:42

---

Картинка из свободного доступа Яндекс Картинки