### Курить или не курить?

В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов - никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество - в дешевых сортах табака, наименьшее - в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.

Никотин - яд нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

Симптомы отравления никотином у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления, учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка.

Курение - это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, гексамин, толуол, мышьяк, метанол и др.

В свете этого представляется обоснованным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на "лёгкую" марку сигарет, как правило, этим успокаивается, несмотря на то, что вредность пристрастия к курению табака воспринимается современным человеком почти как аксиома.

 Нет ни одного органа, на который бы курение не действовало губительно. С каждым годом все новые исследования последствий этой пагубной слабости человечества значительно расширяют список заболеваний. Сюда вошли нарушение обмена веществ, лейкемия, катаракта, склероз, сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой и репродуктивной систем, целый букет онкологических заболеваний, начиная с рака легких.

Кроме того, статистика свидетельствует, что у курящих частота заболеваний язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки вдвое выше, чем у некурящих. Поскольку сигарета на какое-то время притупляет чувство голода, то курящий человек вместо (или вместе) с чашечкой кофе предпочтет не бутерброд, а именно сигарету, что поспособствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

В прямой зависимости находится курение и психическое здоровье человека, уровень его энергии и жизнеспособности. Если курящий нервничает, то успокаивается за счет сигареты, однако при этом эффект "расслабления" достигается за счет тормозящего действия табачных ядов на важные участки нервной системы.

Кроме того, привыкая к курению, человек получает новый источник стресса - отсутствие сигареты, без которой он уже не может расслабиться. Получается порочный круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Стоит ли продолжать?.. Однако ведь не зря же человек начинает и продолжает курить. Видимо, есть на это какие-то причины. Большинству курильщиков курение нравится. И это необходимо признать. От всех аргументов о вреде курения курящему человеку проку мало. Безусловно, есть те, кому чтение фактов о вреде курения помогло не только задуматься над тем, чтобы бросить курить, но и в самом деле бросить. Но остальных значительно больше.

Можно долго полемизировать по поводу причины возникновения множества марок облегченных в разной степени сигарет. С одной стороны, безусловно, в жестких условиях запрета на курение табачная индустрия вынуждена придумывать новые способы сбыта своего товара. А с другой стороны, может быть, все-таки это поиск подмены вредного орудия привычки менее вредным? Ведь спрос есть!

На сегодняшний день нет ни одной табачной компании, которая бы не задумалась над снижением вреда от выпускаемых сигарет. Производители стараются всеми возможными способами сократить уровень опасных химических элементов, содержащихся в обычной сигарете, до минимального.

Что же на самом деле означают термины "лёгкие" и "ультралёгкие" сигареты? Являются ли марки "лёгких" сигарет менее вредными или это лишь способ указать силу вкуса и аромата?..

Несмотря на то, что в "лёгких" и "ультралёгких" сигаретах снижено содержание смолы (до 1 мг) и никотина (до 0,1 мг), курильщики этих марок получают те же токсины в свой организм, как и те, кто курит обычные сигареты. Исследователи не обнаружили также и существенных различий в количестве этих канцерогенных веществ, не говоря уже о сложных схемах замещения низкого уровня некоторых токсичных веществ их синтезом при горении сигареты, а также вредным сочетанием оставшихся компонентов...

Но и это еще не все. По мнению специалистов, "лёгкие" сигареты могут нанести даже гораздо больше вреда, чем традиционные. Как аргумент приводится факт, что некоторые люди при переходе на "лёгкие" сигареты просто начинают выкуривать их большее количество в течение дня, так что доза потребляемых токсичных веществ остается прежней. Кроме того, при курении легких сигарет люди делают более глубокие затяжки.

Так что не будем себя обманывать тем, что от "лёгкости" сигарет зависит легкость излечивания приобретенных от них заболеваний. Недаром курение - это вредная привычка. Вредная - значит наносящая ущерб здоровью.

Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии. Хорошо, что он предпочитает сегодня "лёгкие" сигареты. Еще лучше, если он после перехода на "лёгкие" сигареты решил бросить курить вообще.

Только для того, чтобы укрепить это желание, стоит сказать, что после того, как вы бросите курить уже через месяц значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет общий тонус. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.). Через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

Будьте здоровы!

|  |
| --- |
|  |