

- Уровень смертности бывших курильщиков приближается к таковому у некурящих через 10–15 лет после прекращения курения.
- По сравнению с некурящими у курящих пациентов риск развития инфаркта миокарда больше в 3 раза, но уже в первый год после прекращения курения он снижается на 50%.
- После отказа от курения довольно быстро уменьшается одышка и выделение мокроты.
- Риск смертности от рака легких уменьшается через 5–9 лет после отказа от курения и достигает уровня для некурящих после 15 лет воздержания от курения.
- Предрасположенность ко всем другим заболеваниям, таким как рак, язвенная болезнь, акушерские осложнения и др., уменьшается. Есть сведения, что даже морщины на коже разглаживаются!

**Контактные адреса и телефоны,  
обратившись по которым, Вы можете  
получить ответы на интересующие  
Вас вопросы и помощь специалиста**

**ГУЗ «Тверской областной клинический  
наркологический диспансер»:**  
г. Тверь, ул. Королева, д. 10. Тел.: 51-52-80,  
51-52-38, 72-13-80, 51-59-01, 50-44-44;

**ГУЗ «ТОКНД» Центр медико-  
психологической помощи для детей  
и подростков:**  
г. Тверь, Перекопский переулок, д. 13.  
Тел.: 555-195;

**ГУЗ «ТОКНД» стационар:**  
г. Тверь, Санкт-Петербургское шоссе, д. 50.  
Тел.: 55-94-85, 55-42-77.

**Телефон поддержки: 55-95-90**

**E-mail: tverond@mail.ru**

**Код города 8 (4822)**



**МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ,  
ПОЗВОНИТЕ 555-195**

**ЦЕНТР  
МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ**

## Курение табака

То, что курение наносит вред здоровью, общепризнано. Не случайно в США и во всех западноевропейских странах ведется активная антитабачная пропаганда. И уже есть результаты: курение перестает быть модой. В России же табак пока еще популярен. Катастрофично, что к этой вреднейшей привычке все чаще имеют пристрастие подростки и дети даже в 10–12-летнем возрасте.

Что же содержат в себе сигареты? Все, конечно, знают про никотин – сильнейший яд, «один грамм которого убивает лошадь». Никотин, содержащийся в составе дыма одной сигареты, возбуждает центральную и периферическую нервную систему, которая отзывается спазмом мелких кровеносных сосудов, за счет чего растет артериальное давление, учащается дыхание. Курильщики утверждают, что при этом повышаются умственные способности, общий тонус. Первичный эффект проходит очень быстро. И вскоре желающему «воспарить мыслью» требуются уже две, три сигареты, пачка, чтобы достичь желаемого. Таким образом, привычка перерастает в зависимость.

Кроме никотина в состав табачного дыма входят:

- вода,
- углекислый газ,
- кетоны – простые органические соединения, остающиеся после сгорания табачных листьев,
- и смолы – вязкие вещества.

Токсические компоненты смолы всасываются и поступают в кровеносное русло, а затем выводятся с мочой. Известно, что наличие таких раздражающих веществ в мочевом пузыре способствует развитию рака мочевого пузыря. Никотин, кетоны и смолы откладываются темным налетом на зубах, ускоряя их разрушение, оседают на слизистой органов дыхания. Эти «шлаки» делают малопроницаемыми и ломкими стенки бронхов, что впоследствии приводит к хроническому бронхиту – характерному заболеванию курильщиков, а далее к эмфиземе легких – тяжелому хроническому недугу, когда все органы испытывают гипоксию, «задыхаются» от недостатка кислорода. Курение способствует возникновению рака легких. Это опасное заболевание ежегодно уносит миллионы жизней. У курильщиков оно возникает в 15–20 раз чаще, чем у тех, кто не имеет пагубной привычки.

Табачный дым сильно раздражает нервную систему и дыхательные пути и у пассивных курильщиков. Он особенно неприятен людям с развитым обонянием, часто болеющим острыми респираторными инфекциями, перенесшим воспаление легких. Органы дыхания у них ослаблены, и потому проникновение табачного дыма способствует развитию так называемой вторичной инфекции, провоцирует появление аллергии в виде крапивницы, дерматитов, фронтита, даже бронхита и бронхиальной астмы. Все это – отдаленные последствия регулярного пребывания в завесе табачного дыма.

Курение отрицательно сказывается на внешности, поскольку вредные токсичные вещества, содержащиеся в табачном дыме, травмируют мелкие кровеносные сосуды на лице, причем женщины страдают больше, чем мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице стареет быстрее, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

Курение официально признано фактором, ускоряющим развитие атеросклероза и ишемической болезни сердца. Многие компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают спазм сосудов. Особенно пагубно они действуют на сосуды сердца, головного мозга, ног. Не только никотин, но и другие вещества, содержащиеся в табаке, способствуют механическому повреждению стенок артерий, что предрасполагает к образованию в этом месте атеросклеротических бляшек. Кроме того, у курильщиков резко снижается способность эритроцитов доставлять кислород органам и тканям (из-за окиси углерода). Окись углерода активно участвует в формировании веществ, которые могут закупоривать артерии и вызывать тяжелые поражения сердца и нарушение кровообращения в нижних конечностях. Последнее означает, что у курящих женщин увеличивается вероятность развития побочных эффектов при приеме противозачаточных таблеток, и многие врачи неохотно назначают эти препараты злостным курильщицам.

У каждого седьмого курильщика развивается тяжелейшее заболевание – облитерирующий эндартериит. Эта болезнь нередко приводит к гангрене нижних конечностей и их ампутации.

Существует особая опасность, связанная с курением во время беременности, поскольку никотин и окись углерода, находящиеся в крови, приводят к

сужению кровеносных сосудов плаценты, в результате чего к плоду поступает меньшее количество кислорода и питательных веществ. Это сказывается на развитии ребенка, снижая его вес при рождении, что приводит к необходимости содержания новорожденного в особых условиях. У мужчин в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается сужение кровеносных сосудов в половых органах и – как следствие этого – импотенция. Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше, чем у некурящих.

Во всем мире люди постепенно принимают новые правила поведения, выбирают здоровый образ жизни. Отказ от курения становится одним из признаков интеллигентности, культуры, сильного, волевого характера, успешности – таково общественное мнение. Хотелось бы посоветовать курильщикам бросить курить раз и навсегда. Не обманывайте себя ни «безникотиновыми» сигаретами, ни чудодейственными мундштуками, якобы задерживающими все вредные вещества. Просто выкурите свою последнюю сигарету, а если не сумеете этого сделать – обязательно обратитесь за помощью к специалисту.

**ИМЕЕТ ЛИ СМЫСЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

**КОНЕЧНО – ДА!**

