



Памятка о вреде курения

Одна из основных целей здорового образа жизни — достижение активного долголетия, возможность полноценного выполнения человеком своих социальных функций на склоне лет.

Курение—привычка, настолько вошедшая в быт, что многие даже не задумываются над ее возможными отрицательными последствиями.

При курении происходит сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры (около 300 °С). При этом выделяется огромное количество различных вредных веществ: их известно около 1200! Среди них — производные чуть ли не всех классов органических веществ: предельные углеводороды, этиленовые и ацетиленовые соединения, ароматические углеводороды, стерины, спирты, эфиры, алкалоиды (среди них — никотин). Есть здесь и неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, полония (в том числе радиоактивного полония), есть в табачном дыме окись углерода, окислы азота, синильная кислота. Недаром говорят, что список веществ, содержащихся в табачном дыме, заставляет содрогнуться: это целый справочник по вредным веществам.

Продолжительность жизни курильщиков на 7—15 лет меньше, чем их некурящих собратьев. Подсчитано, что курение ответственно за 90 % случаев смерти от рака легкого, 75 % — от бронхита и 25 % — от ишемической болезни сердца у мужчин в возрасте до 65 лет. Если сравнить заболеваемость курящих и некурящих, то у первых она в несколько раз выше. И болезни у курильщиков протекают более тяжело. Курение, как показали исследования последних лет, уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство. Ученые, изучая влияние курения на беременность и плод, обнаружили увеличение частоты самопроизвольных абортов, повышение смертности в предродовом и послеродовом периодах, снижение массы тела новорожденных, ухудшение умственных способностей у выживших детей, рождение детей с аномалиями развития и т. д.

Следует отметить, что на потомство оказывает влияние не только активное, но и так называемое пассивное курение, когда некурящие беременные женщины вынуждены вдыхать табачный дым.

Известно, что табачный дым способен усиливать вредное воздействие различных веществ, находящихся в атмосфере, поэтому его опасность увеличивается во много раз. Все это и позволяет нам сказать: "Курить — здоровью вредить". Если кому-то не жаль собственного здоровья, то пусть он подумает о здоровье тех, кто рядом с ним.