

# О вреде табака

Табак является второй по значимости причиной смертности в мире. Половина людей в мире, которые в настоящее время регулярно курят, погибли от табака. Сотни тысяч людей, которые никогда не курили, ежегодно умирают от болезней, вызванных вторичным табачным дымом. 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.. 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.. 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.

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.