**Болезнь смертельная по своим последствиям**

Табачная эпидемия – одна из самых больших угроз общественному здравоохранению.

Термин «курение» появился в конце 17 века, до этого его чаще всего называли «сухим пьянством».

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно для организма (в мире продолжает курить более 1,1 млрд человек), однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности.

По данным статистики, от курения каждый год умирает около 6 млн человек, каждый 10-тый является пассивным курильщиком и каждый 10-тый - умирает от рака лёгкого.

Беря в руку очередную сигарету, каждый курящий человек должен помнить, что табачный дым не безвреден, а содержат мышьяк, формальдегид, свинец, оксид азота, окись углерода, аммиака и еще около 43-х известных канцерогенов, вызывающих в организме тяжёлые заболевания.

Специалисты напоминают, что нет таких органов в организме, которые бы не пострадали от табакокурения. Главное последствие – рак лёгкого, от которого погибает до 90 процентов курящих. . От постоянного курения возникают и другие заболевания лёгких: хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) (человеку не хватает кислорода), туберкулёз, бронхит, астма.

Кроме того, есть вероятность развития у курящего человека злокачественных опухолей слизистой полости рта – губы, гортани, языка, то есть тех органов, которые непосредственно контактируют с табачным дымом.

Сосуды тоже страдают от табачного дыма. У курильщиков со стажем развивается атеросклероз нижних конечностей, резко повышается риск развития ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Если в семье есть заядлый курильщик, то другие члены этой семьи получают бонусом повышенный риск (на 30%) сердечно-сосудистых заболеваний.

Инфаркт миокарда и инсульт – главный повод бросить курить.

Курильщики имеют в два раза выше риск смерти от инсульта.

**Во-первых**, курение повышает кровяное давление и снижает содержание кислорода в крови.

**Во-вторы**х, токсичные химические вещества табачного дыма откладываются на лёгких или всасываются в кровоток, повреждая кровеносные сосуды.

 **В третьих**, под воздействием никотина и остальных токсичных веществ, содержащихся в табачном дыму, существенно меняется качество крови, увеличивается её вязкость, что приводит к развитию атеросклероза.

Известно и то, как курение влияет на мозг человека. Каждый раз, когда человек зажигает сигарету, никотин и другие химические вещества сигаретного дыма проникают в лёгкие, оттуда никотин попадает в кровь и достигает головного мозга быстрее, чем наркотики, вводимые через вену. Через 7-10 секунд никотин уже начинает стимулировать нервную систему. Первое, что происходит – это выброс адреналина, что вызывает повышение артериального давления, учащения сердцебиения, затруднения дыхания и повышение уровня глюкозы в крови, которая питает клетки. Этот выброс глюкозы и даёт изначальный прилив энергии и подавления чувства голода.

Часто можно слышать довод, что курение помогает снять стресс. Это глубокое заблуждение. Каждое затягивание сигаретой, наоборот, стимулирует развитие стресса в организме, так как во время курения увеличивается число гормонов стресса – адреналина и норадреналина. В процессе курильщик концентрируется на сигарете, тем самым отвлекаясь от своих проблем – поэтому возникает чувство расслабления, но на самом деле это лишь временный отдых от насущных проблем.

Доказано, что выпитая чашка чая в компании друзей может оказывать такой же эффект, и при этом не приносит вреда.

 Некоторые заядлые курильщики утверждают, что когда они курят, им лучше думается. На самом деле в процессе табакокурения организм получает больше углекислого газа, нежели кислорода, таким образом, заметно сокращается способность мозга думать. Доказано, после выкуривания сигареты концентрация внимания и реакция намного снижаются.

Мнение о том, что «лёгкие» сигареты менее вредны, так же является заблуждением. Количество никотина будет немногим меньше в «лёгких», но при равном содержании смол и иных вредных веществ, в том числе радиоактивных, которые выделяются с дымом.

На сегодняшний день пассивное курение отнесено в официальный список канцерогенов. Если в семье курил кто-то из родителей, то ребёнок не сможет пройти мимо сигарет.

Доказано, если рядом с вами курит человек, и вы вдыхаете, то что он выдыхает, то это провоцирует рак лёгких, ишемическую болезнь сердца у взрослых, синдром внезапной детской смерти и астмы у детей, задержку в развитии плода.

 Существует ещё и третичное курение – это нахождение в прокуренной комнате. Казалось бы, дым выветрился, но продукты сгорания остались на столе, на поверхности. Когда мы трогаем эти поверхности, а позже касаемся лица – это и есть третичное курение, которое тоже является канцерогеном.

Как бросить курить?

 Многие курильщики не раз пытались отказаться от сигарет, но безуспешно. Чудодейственной таблетки нет и по сей день. Но это возможно. Главное, чтобы человек сам захотел бросить курить.

 Никотиновая зависимость (как и другие виды зависимости) – это психическое отклонение. Побороть пристрастие к табаку очень тяжело, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу. Если вы будете следовать рекомендациям специалиста, то шанс бросить курить увеличиться. В арсенале медиков много средств. Физиологическую зависимость можно победить лекарственными препаратами, которые замещают никотин, а методы психотерапии позволяют избавиться от психологической зависимости.