**Самые интересные, но вместе с тем страшные факты о курении.**

1. Каждый десятый курильщик со стажем умирает от рака. 90 % случаев рака лёгких связаны с курением.

2. [Курение](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) в несколько раз усиливает вредное воздействие других факторов, например алкоголя, и подверженность вирусам типа гриппа.

6. В Великобритании запрет на рекламу табака по телевидению вступил в силу в 1965 году, в России — спустя 40 лет.

7. Бросить курить легче, чем кажется. 60% бросивших заявили, что если бы знали, что будет так легко, давно бы бросили.

8. Аллен Карр, автор самой популярной книги «Легкий способ бросить курить», умер от рака легких в 2006 году несмотря на то, что не курил к этому моменту уже 20 лет.

9. В 1588 году житель Вирджинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от рака носа.

10. Сегодня в мире около 1.1 миллиардов курильщиков. В минуту в мире покупается 10 миллионов сигарет.

11. По официальной статистике в России курит 60% мужчин.

12. Фильтр сигареты может выглядеть, как белый хлопок, но изготовлен синтетики и разлагается 2-10 лет и наполняет почву токсичными веществами от табачного дыма.

13. Никотина, содержащегося в 5 сигаретах, достаточно, чтобы убить человека. Но организм не способен усвоить его весь, поэтому значительная часть не потребляется.

14. В Европе середины 16 века считалось, что курение табака может вылечить сифилис.

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

16. Мочевина – химическое соединение, обнаруженное в моче, добавляется в сигареты для дополнительного аромата.

17. Никотин назван в честь Жана Нико, французского посла в Португалии, который привез табак и привычку курения во французский суд в середине шестнадцатого века, в качестве лекарственного средства.

18. Табачный дым содержат мышьяк, формальдегид, свинец, оксид азота, окись углерода, аммиака и еще около 43-х известных канцерогенов.

19. Два актера, которые участвовали в популярной рекламе Marlboro Man, умерли от рака лёгких. После чего, сигареты Marlboro получили прозвище «убийца ковбоев».

20. Анти-сигаретный активист и автопроизводитель Генри Форд популяризовал термин «маленький белый работорговец» со ссылкой на табачные компании XX века. И Генри Форд и Томас Эдисон выразили протесты против сигарет, отказываясь нанимать тех, кто курит во время и после работы.  опубликовано [econet.ru](https://econet.ru/)

 [**О вреде курения**](https://econet.ru/)

 Табачная эпидемия – одна из самых больших угроз общественному здравоохранению, с которой когда-либо сталкивался мир.

Сигареты наносят вред всему организму, но едва ли кого-то это удивит. Но несмотря на это в мире продолжает курить более 1 млрд человек. По оценкам Всемирной организации здравоохранения от курения каждый год умирает около 6 млн человек, каждый десятый из которых является пассивным курильщиком. Курение сигарет влияет на все органы тела. Мы уже десятки лет знаем о вреде курения, но как именно сигареты вредят нам? Что происходит, когда их содержимое распространяется в наших телах и какую пользу нашему организму даёт отказ от курения. Кратко расскажем о вреде курения, только самое важное. Содержание Вред от курения сигарет: как влияет на организм человека Какие органы больше всего страдают от табака? Инфаркт – ещё один повод бросить курить Как связаны инсульт и курение Говорят, курение помогает снять стресс. Правда ли это? «Лёгкие» сигареты менее вредны? Как курение влияет на мозг человека Когнитивные способности Пассивное курение и его влияние на здоровье Как бросить курить Что произойдёт с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас Вред курения для мужчин Вред курения для женщин: последствия 3 причины бросить вредную привычку уже сегодня Вред от курения кальяна Сигареты наносят вред окружающей среде Самая распространённая история про курение сигарет Вывод Вред от курения сигарет: как влияет на организм человека К чему приводит курение сигарет? Если вы заядлый курильщик, то рискуете умереть минимум на 10 лет раньше. 1-2 пачки сигарет в день – смертельная доза никотина. Спасает лишь то, что вы выкуриваете их не зараз, а «растягиваете удовольствие». А за поворотом уже подстерегают рак лёгкого, желудка, губ, гортани, языка и т.д. Не исключена также ампутация ног. Во многих развитых странах новые случаи рака выявляются каждые 1.5 минуты. 40% всех случаев рака в мире – это курение. На первом месте стоит – рак лёгких. Далее рак простаты, мочевого пузыря, полового члена, почек. Почему так происходит? Никотин выводится мочой, поэтому всё, что по дороге попадает под негативное воздействие. Заволновались? И поспешили снять стресс привычным способом – табаком? Не выйдет. Наоборот, никотин умножит расстройство. И «лёгкие» сигареты не спасут. Попробуем убедить курильщиков завязать с никотиновой зависимостью. Какой же вред от курения сигарет? Читайте также: Что вреднее сигареты или вейп: мнение врачей Как кофе влияет на организм человека: польза и вред для здоровья Вред сахара для организма человека Вода с лимоном натощак: польза и вред, рецепт Какие органы больше всего страдают от табака? Что происходит с организмом во время курения сигарет и какие последствия имеет эта вредная привычка? Нет таких органов в организме, которые бы не пострадали от табакокурения. Главное последствие – рак лёгкого. А также возникают другие заболевания лёгких. Например, хроническая обструктивная болезнь лёгких — когда человеку перестаёт хватать кислорода из-за того, что лёгкие плохо работают. Лечения от этого заболевания нет. Ещё курением могут быть вызваны туберкулёз, бронхит и астма. Некоторые могут удивиться, но и рак желудка тоже связан с курением, потому что курильщик глотает слюну со всеми компонентами табачного дыма. В желудке происходят определённые химические реакции, изменяется его эпителий. Эта вредная привычка может стать причиной гастрита и язвы. Кроме того, есть вероятность развития злокачественных опухолей слизистой полости рта – губы, гортани, языка, то есть тех органов, которые непосредственно контактируют с табачным дымом. Сосуды тоже страдают: в нашем организме сосудистая сетка – от кончика носа до кончиков пальцев. Вследствие табакокурения синтезируются вещества, которые повреждают эпителий сосудистой стенки, плюс к этому вырабатываются катехоламины. Они, в свою очередь, увеличивают концентрацию липидов (жиров крови) и способствуют развитию атеросклероза сосудов. Последствия налицо: у курильщиков со стажем развивается атеросклероз нижних конечностей. Курение резко повышает 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. Ухудшается зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани. Инфаркт – ещё один повод бросить курить Самый мощный фактор риска для развития инфаркта, инсульта, атеросклероза – это курение. Этот процесс приводит к повреждению стенок сосудов. В это повреждения входят жиры и холестерины и формируется атеросклеротическая бляшка. Она перекрывает сосуд. И в это время образуется инфаркт – омертвление мышцы сердца в том участке, где прекратился кровоток.

Табачная эпидемия – одна из самых больших угроз общественному здравоохранению, с которой когда-либо сталкивался мир. По оценкам Всемирной организации здравоохранения от курения каждый год умирает около 6 млн человек, каждый десятый из которых является пассивным курильщиком. Специалисты предупреждают,если вы заядлый курильщик, то рискуете умереть минимум на 10 лет раньше. 1-2 пачки сигарет в день – смертельная доза никотина. Спасает лишь то, что вы выкуриваете их не зараз, а «растягиваете удовольствие». А за поворотом уже подстерегают рак лёгкого, желудка, губ, гортани, языка и т.д. Не исключена также ампутация ног. Во многих развитых странах новые случаи рака выявляются каждые 1.5 минуты. 40% всех случаев рака в мире – это курение. На первом месте стоит – рак лёгких. Далее рак простаты, мочевого пузыря, полового члена, почек

 Курение – это болезнь, она смертельная по своим последствиям. Она ведёт к угнетению очень многих жизненных функций. Как связаны инсульт и курение Курильщики имеют в два раза выше риск смерти от инсульта. Во-первых, курение повышает кровяное давление и снижает содержание кислорода в крови. Во-вторых, токсичные химические вещества табачного дыма откладываются на лёгких или всасываются в кровоток, повреждая кровеносные сосуды. И в третьих, под воздействием никотина и остальных токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме, существенно меняется качество крови, то есть увеличивается её вязкость, что приводит к развитию атеросклероза. И всё это увеличивает риск инсульта у человека. Говорят, курение помогает снять стресс. Правда ли это? Это глубокое заблуждение. Во время курения увеличивается число гормонов стресса – адреналина и норадреналина. То есть затягивание сигаретой, наоборот, стимулирует развитие стресса в организме. 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. Это как ребёнка отвлечь, когда он плачет, прося игрушку. Но чуть позже он о ней вспомнит. Выпитая чашка чая в компании друзей может оказывать такой же эффект, и при этом не приносит вреда. И ещё. Некоторые утверждают, мол, когда я курю, мне лучше думается. На самом деле доказано: в процессе табакокурения организм получает больше углекислого газа, нежели кислорода, таким образом, заметно сокращается способность мозга думать, ведь его сосуды сужаются. Более того, доказано опытами: после выкуривания сигареты концентрация внимания и реакция намного снижаются. Хочу обратить на это внимание тех, кто особенно любит курить за рулём. «Лёгкие» сигареты менее вредны? Это заблуждение. Возьмите по пачке «лёгких» сигарет и «сильных» и сравните количество никотина и смол. Количество никотина будет немногим меньше в «лёгких». И это при равном содержании смол, а также иных вредных веществ, в том числе радиоактивных, которые выделяются с дымом. Многие курильщики это знают, но психологически блокируют эти «неудобные» факты, убеждая себя: «Я курю «лёгкие» сигареты». Плюс к этому учёные из Медицинского университета Южной Каролины установили, что «лёгкие» сигареты не уменьшают риска рака лёгких в сравнении с обычными. Как курение влияет на мозг человека Общеизвестно, что курение табака является основным фактором риска развития различных видов рака, также заболеваний лёгких и сердечно-сосудистой системы, бесплодия, осложнения во время беременности, повышенной вероятности развития катаракты. Но менее известно о том, как курение влияет на мозг человека. Почему появляется зависимость от сигарет? 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. То есть через 7-10 секунд никотин уже начинает стимулировать нервную систему и в результате высвобождаются определённые химические посланники, то есть гормоны и нейротрансмиттеры. Первое, что происходит – это выброс адреналина, что вызывает повышение артериального давления, учащения сердцебиения, затруднения дыхания и повышение уровня глюкозы в крови, то есть сахара в крови, который питает клетки. Этот выброс глюкозы и даёт изначальный прилив энергии и подавления чувства голода. Никотин также активирует те же пути вознаграждения в мозге, что и другие наркотики, такие как кокаин и амфетамины, хоть и в меньшей степени. Он вызывает временный всплеск дофамина в цепях вознаграждения головного мозга, что вызывает чувство наслаждения, расслабление и снятие напряжения. Приятные ощущения, которые человек испытывает от курения возникают очень быстро, но они также быстро и исчезают. Поэтому у курильщика уже скоро начинает тянуться рука уже к новой сигарете. И после того как вы выкурили несколько раз, никотин начинает ослаблять вашу способность чувствовать это удовольствие, вызывая зависимость и заставляя нуждаться всё в большем количестве никотина. Курение также связано с заметным снижением уровня моноаминоксидазы, важного фермента ответственного за расщепление дофамина. Поэтому человек не чувствует той же эйфории, что и с первой сигаретой. Когнитивные способности Никотин временно усиливает внимание и память, тем не менее длительное курение связано с ухудшением когнитивных функций. Согласно исследованиям, изучившим долгосрочные последствия курения, эта вредная привычка может вызывать истончения коры головного мозга, которая имеет решающее значение для познания. Кора головного мозга отвечает за такие важные функции, как память, язык, восприятие, внимание и пространственное мышление. Кора, конечно, утончается по мере обычного старения сама по себе, но курение ускоряет этот процесс. Но неясно является ли никотин или другие химические вещества, обнаруженные в сигаретах, прямыми катализаторами истончения коры головного мозга. Эти следствия также могут быть связаны с ухудшением состояние лёгких из-за курения, что препятствует поступлению кислорода, и отсутствие этого жизненно важного элемента, возможно, и вредит коре головного мозга. Пассивное курение и его влияние на здоровье Опасно ли пассивное курение? Ещё в предвоенные годы был выявлен вред вторичного курения. И сегодня пассивное курение Всемирной организацией здравоохранения отнесено в официальный список канцерогенов. Если в семье курил кто-то из родителей и его авторитет высок, то ребёнок не сможет пройти мимо сигарет. Если рядом с вами курит человек и вы вдыхаете, то что он выдыхает, доказано, что это провоцирует рак лёгких, ишемическую болезнь сердца у взрослых, синдром внезапной детской смерти и астма у детей, задержка в развитии плода. Для детей курильщики представляют огромную опасность. Существует ещё третичное курение – это нахождение в прокуренной комнате. Казалось бы, дым выветрился, но продукты сгорания остались на столе, на поверхности. Когда трогаете эти поверхности, а позже касаетесь лица – это и есть третичное курение и тоже является канцерогеном. Как бросить курить Многие курильщики не раз пытались отказаться от сигарет, но безуспешно. Чудодейственной таблетки нет. Но это возможно. Главное, чтобы человек сам захотел бросить курить, а не кто-то на него давил. Первое, что вы должны сделать: Убрать все пепельницы. Сигареты. Зажигалки. Вы должны запретить курить в доме и машине. Надо сначала устроить себе такие условия. Главное, чтобы на виду не было курящих и напоминаний о курении. Назначьте дату, когда вы точно бросите курить – это поможет психологически. 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 пойдёте к врачу и будете следовать его рекомендациям, 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. Одним из доводов бросить курить могу стать расходы на сигареты. Вы когда-нибудь задумывались, сколько денег в год тратит среднестатистический курильщик, и куда можно было бы потратить сэкономленную сумму. Инфографика ниже поможет вам разобраться в этом. Что произойдёт с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас Человек, бросивший курить, может испытывать неприятные последствия. Это, прежде всего, синдром отмены. Бывший курильщик становится злым, раздражительным, что мешает сконцентрироваться на каком-то деле и вызывает проблемы со сном. Сложнее всего будет пережить первые три дня и через несколько недель пропадут все симптомы. У некоторых людей может появиться депрессия, вследствие чего придёт и лишний вес, но это мелочи по сравнению с пользой, которую принесёт отказ от курения. Вред курения для мужчин Как курение влияет на потенцию? Длина полового члена во время эрекции снижается в среднем на 1-2 мм на каждый год курения. Из-за курения возникает атеросклероз и сужение артерий. А мужской половой член – это система кровеносных тел, которая надувается. И если есть проблемы с сужением сосудов, то он не напрягается до максимальной величины. А также курение вызывает низкое либидо. Либидо – это половое влечение, то что тянет мужчину к женщине, а женщину к мужчине. Курение снижает половое влечение. Курение – процесс вдыхания продуктов сжигания табака, около 7000 различных, отнюдь не полезных веществ, попадает в организм человека. И часть этих веществ действует на наши сосуды, на артерии, таким образом, что артерии постоянно находятся в состояние хронического спазма, то есть пропускают существенно меньше крови, чем должны. Ещё повреждаются артериальные стенки, там возникают атеросклеротические бляшки. И поскольку сосуды полового члена мужчины имеют малый диаметр, то их как раз поражение происходит намного раньше, чем повреждение коронарных сосудов или мозговых. Атеросклероз – причина нарушения эрекции. Импотенция – предшественник инфаркта. Вред курения для женщин: последствия По статистике, каждая десятая женщина курит. Это опасно бесплодием? Женские яйцеклетки закладываются при рождении и не возобновляются. Если представительницы слабого пола повреждают этот генетический материал курением, употреблением алкоголя, наркотиков, то передают его ребёнку «в испорченном виде», а тот, в свою очередь – своему потомству. Получается, с каждым новым поколением риски онкологических заболеваний, генетических мутаций растут. Сегодня акушеры-гинекологи часто замечают связь бесплодия не просто с табакокурением, а с курением кальяна, курительных смесей. Печально, когда видишь женщину с сигаретой, а ещё печальнее – когда она беременная. Не забывайте о том, что риск выкидыша у курящих женщин на 30-70% выше. Курение также влияет и на красоту. Ногти приобретают желтоватый оттенок и становятся ломкими, кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет. 3 причины бросить вредную привычку уже сегодня 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает лишь то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям. В среднем курильщик делает 200 затяжек в день. Вдыхает около 7000 химических соединений. Стойкая табачная зависимость развивается после 3-х месяцев курения (у женщин – стремительнее). Вред от курения кальяна Скажем сразу: кальян вреден для здоровья. Его любители уверяют, что дым от кальяна не содержит опасных веществ, ведь проходит через воду. Да, исследования показали, что некоторые вредные соединения действительно остаются в воде. Но не все. Ошибаются курильщики кальяна и в том, что вдыхают исключительно травяной дым. Никотин там тоже присутствует. Отсюда формируется привыкание, зависимость. Кстати, учёные уже доказали, что увлечение кальяном вызывает рак лёгких. В организм проникают токсины, смолы и т.д. И ещё. Оказывается, после курения кальяна можно заболеть гепатитом, туберкулёзом и ВИЧ. Объяснение простое: трубка используется многими людьми. Поэтому не верьте, когда вас уверяют в безвредности кальяна. В то время, как мягкий аромат и нежный дым затуманивают глаза, специалисты утверждают: курильщики кальяна вдыхают столько веществ, сколько содержится в 4 пачках сигарет. Курить или нет – решать вам. Сигареты наносят вред окружающей среде Сигареты наносят значительный вред окружающей среде. Каждый год около 5 млн гектаров леса вырубается для производства табачных изделий. Миллионы килограммов окурков ежегодно выбрасываются в окружающую среду. Около 5-7% лесных пожаров происходит из-за выброшенного окурка. И сигаретный дым влияет как на растительный мир, так и на людей вокруг вас. Самая распространённая история про курение сигарет Многие, наверное, слышали истории про дедушку, который пил водку по литру в день и курил махорку всю жизнь и умер в 95 лет. Во-первых, умер он в 95, но может у него на роду было написано 130, то есть он всё равно укоротил свою жизнь. Во-вторых, есть определённая генетическая защита. Например, есть генетика, при которой человек будет выпивать бутылку водки в день и он никогда не получит цирроз печени. И также есть генетика, которая защищает от курения. Но это единицы. Глупо на это рассчитывать. И даже, если ваши прямые родственники были так защищены, это не значит, что ген передастся вам, он может появиться у ваших детей или внуков. Тут никогда не угадаешь. Зачем вам эта русская рулетка? Курение – это смертельно опасная хроническая болезнь, текущая с рецидивами. Вывод Курение негативно влияет на общее состояние человеческого организма, включая и мозг, провоцируя его быстрое изнашивание и преждевременное старение. Очень важно не начинать или, если уже курите, бросить эту вредную привычку. Можно отдать жизнь за родину, за семью, но за сигарету это, как минимум, глупо. Бросайте курить и всё будет хорошо.

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. В этой связи заслуживают внимания количественные оценки степени риска, если такие данные имеются в вашей стране. При этом особое значение имеют те оценки, которые показывают, насколько вредно и опасно курение по сравнению с другими причинами смертности и заболеваемости. Лишь немногие из других стереотипов поведения или факторов риска, которые можно предотвратить, являются причиной смерти такого же количества людей, как табакокурение.
Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь.

Hа примере нескольких стран, в которых курение стало массовой привычкой уже давно, было доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.

О вреде куренияПримерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

В одной европейской стране (с населением примерно в 50 млн. человек ) число умерших вследствие курения эквивалентно числу погибших в результате авиакатастроф реактивных лайнеров большой вместимости, если предположить, что такие катастрофы - с гибелью всех людей на борту - будут происходить ежедневно.

Все это - не более чем статистические подробности.

Курильщики нередко стараются оградиться "рациональным" образом от выводов, напрашивающихся из подобной информации, ссылаясь на индивидуальные случаи ("мой дед выкуривал 40 сигарет в день и прожил до 93 лет") или на относительный риск, связанный с другими формами поведения ("не исключено, что завтра моя жизнь оборвется под колесами автобуса"). Данные статистики можно просто обобщить, подчеркнув тот факт, что курение является гораздо более опасным злом по сравнению с происшествиями такого рода. Даже в тех странах, где мало и слабо регистрируются дорожно-транспортные происшествия, курение является более опасным для здоровья. В такой стране, как Соединенное Королевство, курение вдесятеро опасней, чем дорожно-транспортные происшествия.

**Последствия курения**

Легочно-дыхательная система
В области дыхательных путей большого сечения развивается кашель и активизируется выделение мокроты. Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются.

Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек .

В легких курильщиков обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций.

**Сердечно-сосудистая система**

После каждой выкуренной сигареты повышается систолическое и диастолическое давление крови. Также увеличивается число ударов сердца и его минутный объем. Кроме того, сигаретный дым вызывает сужение сосудов периферических артерий. Hаряду с этим курение способствует развитию состояний, приводящих к образованию тромбов, вследствие: ускоренной агрегации и адгезии тромбоцитов; повышения уровней фибриногена в плазме и вязкости крови; сокращения периода жизни тромбоцитов и времени свертывания крови.

Содержащаяся в табачном дыму окись углерода связывается с гемоглобином, приводя к повышению уровня карбоксигемоглобина, который может превысить соответствующий уровень у некурящих в 15 раз. Таким образом, сокращается объем гемоглобина, доставляющего кислород.

Курение также приводит к повышению общего содержания холестерина в сыворотке крови и уровня свободных жирных кислот в плазме. Курение усиливает риск наступления внезапной смерти и развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов, что, в свою очередь, повышает риск омертвления ткани и ампутации конечностей у таких пациентов. Hаряду с этим курение самым непосредственным образом взаимосвязано с гипертензией и повышением содержания холестерина в крови, что повышает риск развития коронарной болезни и сердечно-сосудистой болезни.

Курение повышает риск возникновения ишемической болезни сердца у женщин, принимающих оральные контрацептивы.

Прочие клинические последствия
Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела. Среди курильщиков чаше встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки; более того, в случае такой язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных. Кроме того, пептические язвы у курильщиков плохо поддаются лечению.

**Состав табачного дыма**

Табачный дым содержит азот, водород, аргон, метан и цианистый водород. Многие не осознают пагубное воздействие окиси углерода. Представляется угрожающим нижеследующий перечень возможных агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, ДДТ, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля и пиридин.

**Факты о табаке**

Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.

В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через тридцать-сорок лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.

При сохранении нынешних тенденций, около 500 миллионов из ныне живущих людей - приблизительно 9% населения мира - будут в конце концов убиты табаком. Начиная с 1950 года, табак убил 62 миллиона человек, то есть больше, чем погибло во второй мировой войне. В настоящее время табачная пандемия наиболее остра в Центральной и Восточной Европе, а также в Западном Тихоокеанском Регионе. Согласно оценкам ВОЗ, в 1995 году в Центральной и Восточной Европе произойдет 700 000 обусловленных табаком смертей, приблизительно четвертая часть таких смертей в мире. Более того, в отличие от стран Западной Европы и Северной Америки, где лишь половина или менее таких смертей происходят с людьми младше 70 лет, в Центральной и Восточной Европе от двух третей до четырех пятых таких смертей происходит с людьми среднего возраста. И ситуация не улучшается, а ухудшается. Тенденции и прогнозы потребления табака на одного взрослого показывают, что потребление в этих странах находится среди самых высоких в мире, в некоторых случаях приблизительно вдвое выше среднемирового, и все еще продолжает расти.

О вреде курения

Табак вызывает 6% всех смертей в мире и примерно 3% глобального бремени болезней, согласно измерениям по такому показателю как DALY (disability adjusted life years - годы нетрудоспособности пересчитанные на годы утраченной жизни), который принимает во внимание как заболеваемость, так и смертность. Более того, число смертей от табака продолжает расти. К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире. В странах Центральной и Восточной Европы табак вызывает около 13% DALY. Табак также является возрастающей причиной DALY. Через примерно 10 лет ожидается, что обусловленные ВИЧ-инфекцией DALY начнут снижаться, но табачные будут продолжать расти.
Вся эта информация заставила комитет экспертов ВОЗ прийти к выводу:

Табак быстро становится большей причиной смерти и заболеваемости, чем любое отдельное заболевание.

**Никотин - хороший легкодоступный наркотик**

Потребление нелегальных наркотиков встречается довольно редко среди тех, кто никогда не курил, а курение сигарет вполне может быть предшественником потребления алкоголя и нелегальных наркотиков.

Курение сигарет не является ни необходимым, ни достаточным для злоупотребления наркотиками или зависимости от них. Далеко не все те, кто курит, в последующем употребляет наркотики, а небольшая часть тех, кто злоупотребляет алкоголем и нелегальными наркотиками, не употребляют табак. Тем не менее, в нескольких исследованиях выявлено, что курение сигарет является прогностическим признаком того, будет ли человек потреблять иные наркотики, и каков будет уровень потребления этих наркотиков.

Имеется громадное количество данных, позволяющих говорить о связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков. Исследования показали, что потребители наркотиков курят с большей вероятностью, чем те, кто не употребляет наркотики, и что курение сигарет является предшественником потребления нелегальных наркотиков. Существует также связь между уровнем потребления табака и уровнем потребления иных психоактивных веществ, таких как марихуана и кокаин.
Некоторые исследователи высказали предположения, что связь между потреблением табака и потреблением других наркотиков имеет три составляющих. Во-первых, никотин вызывает изменения в центральной нервной системе, которые отражаются на тех же самых мозговых центрах, на которые воздействуют кокаин и морфин. Таким образом, центральная нервная система потребителя никотина изменяется таким образом, что предрасполагает человека к потреблению иных наркотиков. Во-вторых, акт вдыхания сигаретного дыма, является выучиваемым поведением, которое может сделать поступление иных наркотиков более действенным. И, наконец, люди, которые используют никотин для регулирования настроения и поведения, могут использовать табак как "ступеньку" к другим формам потребления наркотиков.

**"Легкие" сигареты - за и против**

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения.

Курение сигарет с пониженным содержанием смол и никотина снижает риск рака легких и, до некоторой степени, повышает шансы курильщика на более долгую жизнь, при условии, что не происходит компенсаторного увеличения количества выкуриваемых сигарет. Тем не менее, по сравнению с полным прекращением курения, преимущества являются минимальными. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасностей курения продолжает оставаться полное прекращение курения. Неясно, какое снижение риска может произойти в отношении иных болезней, помимо рака легких.
При переходе на сигареты с пониженным содержанием вредных веществ курильщики могут увеличить число выкуриваемых сигарет и вдыхать дым более глубоко. Компенсаторное поведение может свести на нет любые преимущества изделий с низким содержанием вредных веществ или даже увеличить риск для здоровья.

Курение низкосмолистых сигарет с фильтром может быть причиной аденокарциномы, особого вида рака легких. В одном из исследований выявлено, что между 1959 и 1991 годами заболеваемость аденокарциномой, которая обнаруживается на периферии легких, увеличилась в 17 раз у женщин и в 10 раз у мужчин. Исследователи полагают, что те, кто курит сигареты с фильтром и низким содержанием смол и никотина, делают более глубокий и длинный вдох, чтобы получить никотиновую "встряску", и поэтому усиливают воздействие дыма на свои легкие.

"Низкосмолистые" или "легкие" сигареты не менее опасны, чем обычные сигареты, потому что курильщики, не осознавая этого, при курении закрывают своими пальцами и губами вентиляционные отверстия вокруг фильтра сигареты. Очевидно, что эти вентиляционные отверстия снижают поступление смол, никотина и оксида углерода из "легких сигарет", но две трети американских курильщиков не знают об этих тончайших отверстиях. Это делает низкосмолистые сигареты чем-то вроде мошенничества в смысле преимуществ для здоровья. Эти сигареты разработаны таким образом, чтобы свести на нет любые преимущества низкого содержания смолы. При испытаниях, чтобы измерить уровни поступления смол и никотина, сигареты выкуриваются специальной машиной. Однако машинные испытания вводят в заблуждение, потому что в реальности люди перекрывают вентиляционные отверстия, когда они держат сигареты в руках или во рту.

Нерешенным остается и вопрос о том, не приводят ли производимые сейчас сигареты к новым видам риска, благодаря своему дизайну, фильтрующим механизмам, табачным ингредиентам или добавкам.