

# Курение: только факты и цифры

Курение – это хитрый профессиональный убийца, нанятый группой беспринципных людей для вымогательства «грязных» денег. Вот небольшое досье на этого убийцу, собранное в результате анализа его излюбленных методов работы.

Каждый раз, когда человек затягивается сигаретой, около 4000 токсичных и канцерогенных химических веществ устремляются в организм. Углеводороды, поступающие с сигаретным дымом, запускают воспалительные реакции. Это разрушает разные клетки, например, эндотелий, выстилающий поверхность сосуда.

Здоровый ток крови обеспечивает организм необходимыми питательными веществами и оксидом азота, что придает лицу приятный блеск и свежий вид. Курение приводит к поступлению в кровоток вредных веществ и уменьшению окиси азота. Цвет лица у курящих становится желтым или сероватым. Углеводороды табачного дыма уменьшают выработку коллагена и эластина, поэтому структура кожи тоже страдает, и появляются морщины.

Когда угарный газ лишает организм кислорода, волосы становятся тусклыми и ломкими, зубы и ногти приобретают желтый или коричневый оттенок. Прямо скажем, зрелище на любителя.

Внутри клеток нарастает концентрация активных молекул, свободных радикалов, которые вызывают окислительный стресс.

Это увеличивает риск развития множества заболеваний:

- **Рак.** Около 8 из 10 случаев рака легких непосредственно связаны с курением. Другие формы раковых заболеваний: рак полости рта, носа, горла, гортани, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря, шейки матки, крови (лейкоз) и почек все чаще встречаются у курильщиков.

- **Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ).** Более 8 из 10 смертей от ХОБЛ непосредственно связаны с курением. Люди, умирающие от ХОБЛ, как правило, в течение нескольких лет, прежде чем умрут, страдают одышкой, кашлем и частыми воспалениями дыхательных путей.

- **Болезни сердца.** У 1 из 7 человек сердечные заболевания вызваны курением. Токсичные вещества сигаретного дыма повреждают интиму сосудов и вызывают воспаление сосудистой стенки. Это увеличивает риск формирования атеросклеротических бляшек (атером). Атеромы являются основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, заболеваний периферических сосудов (нарушения кровообращения в ногах) и аневризмы (опухшие артерии, которые могут расслоиться, вызывая внутреннее кровотечение).

- **Половые проблемы.** Курильщики чаще, чем некурящие, страдают импотенцией или испытывают трудности с эрекцией в зрелом возрасте. Возможность иметь детей у курильщиков обоих полов также снижается.

- **Ревматоидный артрит.** Одно из исследований доказало, что курение является причиной примерно 1 из 5 случаев ревматоидного артрита.

- **Менопауза.** В среднем, у женщин, которые ку-



рят, менопауза наступает почти на два года раньше, чем у некурящих.

Курение усугубляет течение и увеличивает риск развития бронхиальной астмы, ОРЗ, инфекций верхних дыхательных путей, туберкулеза, хронического ринита, диабетической ретинопатии, гипертиреоза, рассеянного склероза, деменции, катаракты, псориаза, заболеваний десен, выпадения зубов, остеопороза и других.

Поэтому около половины всех курильщиков умирают от заболеваний, связанных с курением. Если человек долго курит, его средняя продолжительность жизни на 10 лет меньше, чем у некурящего. Но, как вы уже поняли, многие из смертельных заболеваний, обусловленных курением, заставляют страдать много лет.

Однако если бросить курить в возрасте до 35 лет, средняя продолжительность жизни будет лишь немногим меньше, чем у людей, которые никогда не курили. Если прекратить курить до 50 лет, риск смерти от заболеваний уменьшается на 50%.

Но никотин будет против ваших попыток завязать с курением. Долгие годы он стимулировал мозг, и если уровень никотина в крови падает, то обычно развиваются симптомы отмены, например, такие как жажда, тревога, беспокойство, головные боли, раздражительность, голод, затруднение концентрации.

**Но если бросить курить все-таки удастся, то:**

- через 72 часа станет легче дышать. Бронхи начинают «очищаться», и сил прибавится.
- через 1 месяц внешний вид кожи улучшается.
- через 3-9 месяцев кашель, свист и другие проблемы с дыханием отступают, функция легких улучшается на 10%.

- через 1 год риск сердечного приступа снижается примерно вдвое.

- через 10 лет риск рака легких уменьшается примерно вдвое.

- через 15 лет риск сердечного приступа становится таким же, как у некурящих.

После того как вы в очередной раз прочитали все эти факты, назовите свою вескую причину, заставляющую вас курить...

Кирилл БЕЛАН

## «Анти-ТАБАЧНЫЕ ПАРИ» ПОМОГАЮТ В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ

По статистике, более 90% курильщиков мечтают избавиться от этой дурной привычки. Но как найти особую, добавочную мотивацию для этого решительного поступка? Всё зависит от условий пари.

Нередко на предприятиях существует такой своеобразный ритуал, который именуется переходящим из поколения в поколение словом «перекур». Именно в этой среде и зарождаются такие особые мероприятия, как «анти-табачные пари», где двое отважных, уставших от ощущения собственной зависимости людей ре-

шают проверить себя в борьбе с этой назойливой и отвратительной привычкой. Они заключают между собой устное соглашение, условия которого устанавливают сами. Но основное условие – это отказ от курения.

Известны случаи, когда люди бросают курить благодаря именно этой нехитрой методике. Результат зави-

сит, в первую очередь, от самого человека. И победа в споре может сопровождаться не только сохранностью материальных ценностей, поставленных на кон, но и сохранением основных ценностей человека – здоровья и свободы воли.

Дмитрий ПОНОМАРЕВ

## Опрос по всему миру

ПОДДЕРЖИВАЕТЕ ЛИ ВЫ ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ПОМЕЩЕНИЯХ И НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ?

**Бразилия, Рожерио Малладас, 45 лет, бизнесмен**

Власти могут улучшить здоровье общества, защищая людей от пассивного курения путем ограничения мест для курения. Хороши, особенно для детей, подростков и молодых людей, предупредительные меры: разъяснение о вреде курения, о том что, у курильщиков чаще появляется рак и многие другие заболевания.



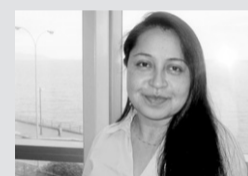
**Болгария, Георгий Неговански, 38 лет, коммерческий директор**



Да, я поддерживаю запрет на курение в общественных местах. Обычно курильщики не проявляют уважения к некурящим. Я часто вижу детей, играющих вокруг курящих людей. Это должно быть прекращено раз и навсегда.

**Чили, Ясна Памела Бенитес Матамала, 34 года, продавщица**

Я согласна с запретом, хотя курю сама. И я думаю, это хорошая идея, что правительство хочет запретить курение на дискотеках и в пабах, и повысить налоги на сигареты, поощряя больше людей бросить курить.



**Испания, Хавьер Санчес Дутруез, 35 лет, крановщик**



На самом деле, я даже не считаю это запретом. Я думаю, это для защиты права людей дышать воздухом, свободным от сигаретного дыма, для тех из нас, кто в течение многих лет страдал из-за привычек курильщиков.

**США, Ромен Пеллерай, 31 год, журналист**

Я допускаю, что можно курить на улицах, это нормально. Я не против того, что мы не можем больше курить в парке, чтобы не беспокоить людей. Когда приняли такой закон во Франции, откуда я родом, нам пришлось скорректировать наши привычки, но это была хорошая вещь.



**Перу, Хелена Васкес, 46 лет, домохозяйка**



Я живу с курильщиками, и это сильно вредит здоровью моей дочери. Я тоже от этого кашляю и болею. Я думаю, что курить – это неправильно. Заболевания легких, страдания и очень быстрое старение – все это результат курения. Курильщиков, конечно, не устраивает этот запрет, и владельцев этого бизнеса тоже, но это к лучшему.

**Новая Зеландия, Гейл Типпетт, 60 лет, бухгалтер**

Я поддерживаю этот запрет. Это вредно для здоровья, особенно тех людей, которые этим дышат, – пассивным курильщикам. Здесь, в Новой Зеландии, мы уже идём по этому пути. Курение запрещено в помещениях, и есть некоторые области в Новой Зеландии, где это запрещено и на открытом воздухе. Те, кто курит, конечно, страдают от этого, но остальным стало лучше.



**ОАЭ, Пол Девайн, 54 года, менеджер по закупкам**



Я из Ирландии, и мы были первой страной, где вышел запрет на курение в общественных и на рабочих местах, и это сработало. Закон имел огромное влияние на развитие ресторанного бизнеса и баров, но теперь всё устроилось, и мир последовал за нами. Мой отец умер из-за курения. Когда вы увидите своего отца на больничной койке, то не захотите, чтобы он курил.

**Австралия, Лорен Коник, 34 года, шеф-повар**

Я, наслаждаясь солнцем и особенно пищей, ненавижу сидеть рядом с людьми, которые курят, даже на открытом воздухе. Надо, несомненно, запретить это. Я ненавижу окурки сигарет на пляже, там тоже надо запретить. Так что – да, я бы поддержала запрет на курение в общественных местах.

