**Курение или здоровье?**

Курение - час за часом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом постепенно разрушает здоровье беззаботных курильщиков.

*Опасные последствия курения для организма*

**Табакокурение и работа мозга.** Многие курильщики считают, что курение улучшает работу мозга, помогает сосредоточиться, повышает внимание. Так ли это? Согласно результатам исследования английских специалистов по проблеме курения, никотина, содержащегося всего в одной сигарете, достаточно для того, чтобы существенно уменьшить концентрацию внимания и замедлить реакцию на неожиданные изменения обстановки. Курение табака увеличивает в три раза риск развития острых нарушений мозгового кровообращения (инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния). Курение табака и одновременный прием комбинированных оральных контрацептивов значительно повышает вероятность кровоизлияния в мозг у женщин.

**Табакокурение – агрессивный фактор риска развития сердечно­сосудистых заболеваний**. По данным американского онкологического общества в структуре смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в развивающихся странах приходится 28%, в развитых странах – 42%. В Республике Беларусь 30-40% смертельных исходов от ишемической болезни сердца связано с курением табака.

**Легочные заболевания**. Большое количество химических веществ попадает в кровь человека через легкие. Сигаретный дым, вступая в непосредственный контакт с легкими, значительно увеличивает риск заболевания пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями.

**Заболевания желудка**. Отрицательным эффектом длительного курения является развитие у человека различных хронических заболеваний желудка, вплоть до развития язвенной болезни. Кроме того, курение замедляет заживание язв и способствует их повторному возникновению.

**Курение и беременность**. Никотин пагубно действует не только на физическое, но и на психическое состояние будущего ребенка. Для детей курящих матерей уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность и бесполезная сверхактивность, уровень умственного развития у них ниже среднего. Чаще всего развивается и так называемый синдром «непоседы Фила» - эти дети, как правило, агрессивны и склонны к обману. У курящих женщин выше вероятность того, что беременность может закончиться преждевременными родами, выкидышем или мертворождением. Также исследования не исключают, что у детей, рожденных от матерей, которые курили во время и после беременности, чаще встречается синдром внезапной детской смерти. Доказаны также опасные последствия влияния курения для развития диабета, атеросклероза, эндартериита облитерирующего, бесплодия у женщин, импотенции у мужчин, аутоиммунной болезни.

**Курение и рак.** Экспертами ВОЗ подсчитано: в развитых странах примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Такая же статистика наблюдается и в Республике Беларусь. Каждый волен выбирать между мимолетным удовольствием от курения и уменьшением риска для здоровья, связанным с отказом от этой привычки. В Европейских рекомендациях по борьбе с раком записано: Не курите! Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти. Если Вы курите – прекратите! Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте. Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих.

Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми.

Фельдшер-лаборант Римденок О.Р.