

## Курение вредит здоровью

С 3 ноября по 21 ноября проводится республиканская информационно-образовательная антитабачная акция, приуроченная ко Дню некурения по инициативе Международного союза по борьбе с раком (ежегодно в третий четверг ноября) и профилактики заболеваний, причинно связанных с табакокурением, активизации работы по пропаганде здорового образа жизни среди населения нашей республики.

Наблюдая, как курение захватывает все больше и больше жертв, задаешься вопросом: почему люди начинают курить, почему так происходит? Было выявлено ряд **социальных, психологических и биологических факторов риска**, которые способствовали началу курения и развитию зависимости от никотина. Из социальных факторов вероятнее всего решает любопытство, скука или безделье, подражание старшим, рискованное поведение и конечно, реклама. Риск развития зависимости определяется такими психологическими характеристиками человека, как азарт, агрессия, стресс, недостаток позитивных эмоций, стремление к интенсивным ощущениям. К биологической составляющей риска зависимости от никотина относят генетическую предрасположенность и индивидуальные физиологические особенности. Люди с семейной (генетической) отягощенностью по курению имеют более высокий риск начала употребления табака.

**Курение табака весьма распространено среди населения всех стран мира, в том числе и в Республике Беларусь.** Это глобальная проблема для человечества, так как воздействие табачного дыма - одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. По последним данным, в Республике Беларусь курят около 30% населения в целом (с учетом всех возрастов). Среди мужчин доля курящих составляет около 48%, среди женщин – около 15%. Курение является ведущей причиной рака легких, сердечно-сосудистых заболеваний и примерно 40% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний в трудоспособном возрасте у мужчин. Обосновано доказано, что средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше, чем у некурящего. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами - главная причина возникновения онкологических заболеваний.

**Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом (пассивное курение).** Не менее 90% некурящих граждан в том числе детей, подростков не по своей воле ежедневно оказываются в плену обкуренного, зараженного отходами несгоревшего табака воздуха. В окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. И от этого они страдают больше самого курящего. Особенно достается маленьким детям и семьям курильщиков. Расстройства сна и аппетита, повышенная раздражимость, нарушение работы желудка и

кишечника, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии – вот далеко не полный перечень последствий окуривания родителями своих детей.

**Курение - сформировавшийся тип поведения среди молодежи.** Исследования показали, что среди основных причин, приводящих подростков к курению, являются: подражание более старшим, желание казаться взрослыми. Молодой организм более уязвим и восприимчив к никотину. Курение крайне негативно сказывается на физическом и умственном развитии растущего организма. Вредность курения для подростков усиливается еще и тем, что они курят тайком, торопливо, сильнее затягиваясь табачным дымом, а ведь при быстром сгорании табака в дым переходит больше никотина, чем при медленном. Молодые люди должны понять, что некурящие люди лучше себя чувствуют, лучше выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность!

**Курение женскому организму приносит непоправимый вред.** Курящие женщины рано стареют, дряхлеют. С годами меняется их внешний облик: они становятся менее привлекательными, меняется тембр голоса, цвет и упругость кожи, обостряются многие заболевания. Сигаретный дым вызывает у женщин снижение уровня женских гормонов, которое служит причиной сухости кожи, образованию морщин и преждевременному увяданию организма. Непоправимый вред наносится будущему ребенку, если курит беременная женщина.

По данным экспертов ВОЗ, здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни- привычками, двигательной и общественной активностью, питанием, умением справляться со стрессом, совершать добрые дела и поступки. Это не только полезно, но и модно. Мода на ведение здорового образа жизни становится реальностью сегодняшнего дня, а мода на курение уходит в прошлое.

**Из всего сказанного напрашивается вывод: так стоит ли курить?! Разве для этого нам дана жизнь?! Жизнь и здоровье – великий дар природы. Если у Вас есть здоровье, у Вас есть все! Ради своего здоровья человек может и должен преодолеть свои слабости. Сделайте свой выбор!**

Врач-гигиенист  
санитарно-эпидемиологического отдела  
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии  
Ленинского района г. Минска»

Чернявская Наталия Михайловна