**С сегодняшнего дня я больше не курю!**

*З.В.Романенко, к.м.н., доцент кафедры поликлинической терапии*

Курение как одна из вредных привычек давно распространилась и укоренилась у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. По сведениям Всемирной организации здравоохранения, в мире курят более половины мужчин и четверти женщин, при этом особенно высокий процент курильщиков характерен для экономически развитых стран.

С курением связывается рост числа различных серьезнейших заболеваний, приводящих к инвалидности, таких, как ишемическая болезнь сердца, язвы желудка и 12-перстной кишки, заболевания нервной системы, облитерирующий эндартериит, туберкулез и хроническая обструктивная болезнь легких, рак и др. День у курильщика со стажем начинается с кашля по утрам. Чтобы подавить раздражающий бронхи рефлекс, он снова закуривает. И та смолка, которая попадает в легкие при попадании табачного дыма, не выхаркивается. День за днем ее количество нарастает, развивается хроническое воспаление бронхов и легких. А это и есть почва для рака. Медицина считает, что заядлый курильщик сокращает свою жизнь на 8 лет. В табаке содержатся такие вещества, как радиоактивный полоний, изотопы свинца, висмута, бензапирен, формальдегид и др. При выкуривании только одной сигареты образуется до 2 литров табачного дыма, и в каждом его кубическом сантиметре содержится до 6 тысяч частиц сажи, накапливающихся в легких курильщика в виде табачного дегтя. Содержащиеся в дыме канцерогенные вещества и радионуклиды попадают в кровяное русло и с током крови поступают в различные органы, фильтруются через почки и выводятся с мочой. Табак не только вызывает рак легких, но и рак гортани, полости рта, мочевого пузыря, пищевода, поджелудочной железы (А.И. Быкорез, 1987).

Курение особенно опасно для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств. Ядовитые продукты табака способны вызвать развитие импотенции у мужчин и снижение полового влечения у женщин, а также раннее наступление климакса у обоих полов. У курящих женщин наступает раннее увядание организма, грубеют черты лица, кожа приобретает неприятный сероватый оттенок, голос становится хриплым, грубым, зубы покрываются желтизной. Особенно опасно курение для беременных женщин. У 40% женщин, выкуривающих более 10 сигарет в день, дети рождаются с повышенной предрасположенностью к судорогам и эпилептическим припадкам, у них часты аномалии и уродства.

В последние годы медики с беспокойством говорят о пассивном курении тех, кто, находясь рядом с курильщиком, вынужден глотать табачный дым. Если курильщика как-то защищает фильтр сигареты, то сосед дышит полноценным сигаретным коктейлем.

Многие люди согласны, что курение опасно для здоровья, но вредные последствия им кажутся нередко отдаленными во времени, малоощутимыми в их повседневной жизни. Следует реально представить и ощутить возможные последствия, когда ты заболеешь и останешься один на один со своей проблемой.

Считаю, что основным фактором борьбы с данным явлением может быть только убеждение. А успех зависит от желания каждого отдельного здравомыслящего человека, его силы воли, который должен как можно быстрее сказать себе: «С сегодняшнего дня я больше не курю!». Если же собственных усилий недостаточно, следует прибегнуть к помощи врача, который назначит вам необходимые препараты.