

Безопасных сигарет не существует!

Здоровье подрастающего поколения определяет в будущем здоровье всей нации. Профилактика табакокурения у детей и подростков может реально увеличить на несколько лет продолжительность жизни, предотвратить возникновение болезней сердца и сосудов, бронхов и лёгких, а также множества других болезней.

Дети же и подростки начинают курить ради развлечения, чтобы казаться «круче», взрослее, не осознавая при этом, какой колоссальный вред они наносят своему здоровью и как не просто в дальнейшем избавиться от этой вредной привычки.

Следует отметить, что безвредных сигарет не существует. Чем меньше в сигаретах смол и никотина, тем лучше, но это далеко не гарантия того, что они безвредны.

Многие курильщики тешат себя тем, что курят «лёгкие» сигареты. У них мягкий вкус, но в процессе производства чаще всего используется один и тот же табак, всё дело в фильтре, который отличается количеством микропор. Чем больше таких микропор, тем «легче» считается сигарета. Однако такая мера не защищает лёгкие от воздействия смол и канцерогенов.

Термин «лёгкие» сигареты – это скорее маркетинговый ход, нежели правдоподобное отражение реальности. Кроме того, некоторые люди, переходя на «лёгкие» сигареты, выкуривают их гораздо больше, считая менее опасными. Стоит помнить, что табачный дым, помимо никотина, нагружает человеческий организм очень многими небезопасными продуктами горения.

Бытует мнение, что ментоловые сигареты безвредны, однако это не так. Их свежий вкус делает более привлекательным процесс курения, ментол оказывает анестезирующее действие на дыхательные пути, курильщик затягивается сильнее, чем самым подвергая свой организм опасности, так как взаимодействие табака и ментоловых смол образует опасные канцерогены.

Следует помнить, что горящая сигарета – это химическая фабрика, продуцирующая более 4000 вредных химических соединений, многие из которых являются ядами: угарный газ, сероводород, формальдегид, канцерогенные углеводы и прочие. Никотин, находящийся в сигарете, - это сильнейший яд, который, воздействуя на неокрепший организм подростка,

может вызвать необратимые изменения в органах и системах. От табакокурения страдают: органы дыхания, нервная система, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, органы зрения.

Но особую угрозу табакокурение представляет для репродуктивного здоровья, как женщины, так и мужчины.

Для курящей женщины:

- снижение способности к зачатию;
- угроза внематочной беременности;
- опасность выкидыша или преждевременных родов;
- патология в родах;
- развитие гипоксии (нехватка кислорода) плода;
- задержка внутриутробного развития плода;
- угроза формирования у плода различных пороков развития;
- возможное развитие легочной патологии у плода;
- риск развития синдрома внезапной смерти у ребёнка, если беременная женщина курила и т.д.

Курение табака опасно не только для самой женщины, но и для будущего ребёнка!

У курящих мужчин происходит:

- гибель сперматозоидов;
- возрастает риск развития импотенции;
- снижается способность к зачатию;
- риск роста атипичных клеток (онкопатология).

Доказано, что курение способствует возникновению различных заболеваний, которые являются причиной преждевременной смерти людей.

Чтобы быть здоровым, сильным, смелым, совсем не обязательно совершать геройские поступки. Надо просто быть упорным, настойчивым и последовательным в обычной жизни. Начать курить легче, чтобы самоутвердиться среди сверстников или казаться старше, чем отказаться от курения.

Не начинайте курить!

Если вы курите – бросайте!

Берегите своё здоровье и здоровье своих близких!

Автор: врач педиатр участковый (заведующая) педиатрическим отделением филиала №2 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №2

Шерякова Александра Валерьевна.