**Какова цена капли никотина?**

Задумывался ли хоть один курильщик, какой вред он наносит своему организму. Каждая сигарета, каждая затяжка – это, по сути, небольшой шажок в могилу, причём идти туда в одиночку не получится, ведь рядом с курящим всегда находятся его близкие: семья, друзья, коллеги. Вдыхая табачный дым, они гробят своё здоровье, разрушают иммунную и дыхательную систему, вредят сердцу и сосудам. Больше всех страдают дети: их организм ещё не научился защищаться от табачного дыма, поэтому все реакции происходят вдвойне активнее. Имея курящих родителей, они с младенчества знакомятся с одышкой, затяжным кашлем и охриплостью, и с каждым годом будет только хуже - такова цена пагубной привычки.

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако вред табачного дыма обусловлен не только никотином – он лишь вызывает привязанность, а всё остальное разрушает организм.

Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает около 4 тысяч различных химических соединений. Химический анализ классических сигарет подтвердил: каждая затяжка – это коктейль из множества ядовитых компонентов, ни один из которых не является безопасным – каждый из них так или иначе разрушает организм, разъедает иммунитет и гробит лёгкие, попадает в кровь и угнетает сердце, мозг и другие органы, вызывает мутации клеток и приводит к развитию онкологии. Самыми опасными из них считаются: мышьяк, вызывающий стойкие проблемы с сердцем, онкологические заболевания; формальдегид, который влияет на дыхательную систему; полоний, который, являясь радиоактивным элементом, облучает организм; бензол – первая причина лейкозов и других форм онкологии; смолы.

Наиболее частыми осложнениями курения становятся хронический бронхит, онкологические заболевания дыхательной системы и сердечно-сосудистые проблемы.

Уже давно имеет статистическое подтверждение факт, что в 90% случаев рака лёгких в анамнезе пациента присутствует курение. Кроме того, смертность от бронхитов и эмфиземы в 75% случаев так или иначе связана с этой пагубной привычкой. Да и сердечные заболевания в 25% случаев у курильщиков протекают гораздо тяжелее и приводят к ранней смерти.

Женский организм реагирует на табак куда более выраженно, чем мужской. Помимо основных заболеваний, знакомых едва ли не каждому курильщику, женщина с сигаретой рискует пожертвовать во имя вредной привычки своей молодостью, свежестью и красотой, но самое страшное — возможностью стать матерью. Среди них бесплодие встречается в 42%, в то время как представительницы прекрасного пола, не знакомые с сигаретой, не могут забеременеть по медицинским причинам лишь в 4% случаев. Курящая беременная женщина страдает не только сама, но и ее будущий ребенок, который не может никуда убежать, чтобы не дышать этой отравой, ведь он находится в утробе курильщицы. Малыш страдает от своеобразной формы «пассивного» курения, ещё не успев родиться. В результате мы имеем:

-96% выкидышей так или иначе связаны с сигаретами

-у курящих во время беременности матерей риск мертворождения в 1,3 раза выше;

-недоношенные дети с низкой массой тела рождаются у курильщиц в 8 раз чаще;

-дефекты лицевой части («заячья губа», «волчья пасть» и др.) проявляются у новорождённых, подвергшихся интоксикации табачным дымом в утробе, в 2 раза чаще;

-курение матери напрямую влияет на гиперактивность, нервную возбудимость и умственную отсталость детей.

Особенно бурно реагирует на табачный дым организм подростка. В первую очередь у курящего подростка страдает мозг, что приводит к ухудшению памяти, поскольку мозговые клетки страдают от кислородного голодания. Нарушается зрение, так как от табачного дыма развивается патология зрительной коры, краски становятся более тусклыми, блёклыми и серыми. Со временем такой дефект может стать причиной полного дальтонизма. Разрушается репродуктивная система. Даже те подростки, которые к 20-25 годам смогли бросить эту привычку, чаще не куривших сверстников сталкиваются с бесплодием (как мужским, так и женским). Кроме того, женщины с курением в анамнезе тяжелее переносят воспалительные процессы в органах малого таза, а мужчины – в 1,5 раза чаще знакомятся с импотенцией.

Впрочем, и остальные проявления – болезни органов дыхания, сердечные патологии и онкологические новообразования – не обходят стороной курящих подростков. Жаль, что мало кто из них осознаёт всю степень ответственности за эту привычку. Поэтому задача взрослых – как можно более детально объяснять детям, что их ждет в будущем, а также своим примером показывать, что жизнь без курения намного лучше.

Вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол, ядов и канцерогенов из сигарет точно так же, с одним лишь отличием – они не выбирали этот путь. За них уже всё решили те, кто подкурил сигарету: родители, друзья, коллеги, просто попутчики на автобусной остановке – словом, все, кто находится рядом.

Многие из числа курильщиков могли бы прожить гораздо дольше, порадоваться за своих выросших и самостоятельных детей, понянчить внуков, научить их читать и отвести в первый класс… Но не получится: по статистике, регулярное курение отнимает в среднем 10-15 лет жизни. А стоит ли сигаретная тяга таких жертв?..

Врач психиатр- нарколог Овчинникова М.Н.