**Курение – это самоубийство.**Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате курения табака. Табак ежегодно убивает в мире около 3-х миллионов человек, но эта цифра через 30-40 лет вырастет до 10 миллионов при сохранении нынешних тенденций курения.

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. Ведь именно табак считается фактором риска номер один для здоровья человека и его систематическое курение приводит к развитию смертельно-опасных заболеваний. В первую очередь от действия токсических составляющих табачного дыма страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Табак является причиной смертности от рака легкого в 90% случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% случаев, от болезней сердца примерно в 25% случаев. Умершие вследствие курения в среднем теряют 10-15 лет своей жизни. Нет безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Существует мнение, что курение «легких» сигарет с пониженным содержанием смол и никотина снижает риск рака легких и, до некоторой степени, повышает шансы курильщика на более долгую жизнь при условии, что не происходит компенсаторного увеличения количества выкуриваемых сигарет. Однако преимущества являются минимальными. При переходе на сигареты с пониженным содержанием вредных веществ курильщики обычно увеличивают число выкуриваемых сигарет и вдыхают дым более глубоко, что может не только свести на нет преимущества «легких» сигарет, но даже увеличить риск для здоровья. У людей, курящих «легкие» сигареты, чаще обнаруживается рак периферических отделов легких.

Особенно опасно курение для женщин. Курящая девушка подвергает серьезной опасности здоровье своих будущих детей. Репродуктивные органы женщины отличаются от мужских не только своим анатомическим строением. Половые клетки мужчин в течение репродуктивного возраста постоянно обновляются, сперматозоиды продуцируются непрерывно. У женщин же подобного обновления не происходит. Еще во внутриутробном развитии каждая будущая женщина получает набор яйцеклеток в яичниках, которые в период половой зрелости поочередно созревают и одна из них в последующем даст начало будущему ребенку. Если девушка начинает курить рано, она наносит непоправимый вред своему будущему потомству. Облученные табачным полонием яйцеклетки раз и навсегда утрачивают свою биологическую полноценность. Поэтому курящая женщина совершает преступление перед не родившимся ребенком. У курильщицы почти в 2 раза чаще бывают выкидыши, мертворождения, преждевременные роды, рождаются дети с врожденными уродствами (водянка головного мозга, образование шестого пальца на руке или ноге, не сращение верхней губы, микроцефалия – уменьшение объема головного мозга, врожденные пороки сердца и другие).

Никотин во время беременности проникает через плаценту и переходит из крови матери в кровь плода, курящая мать еще до рождения ребенка отравляет его никотином. Неблагоприятное влияние на ребенка табачных ядов продолжается и при кормлении грудью, ибо в молоке курящей матери содержится значительное количество никотина (0,5 мл на 1 литр). От такого молока дети плохо развиваются, тревожно спят, капризничают, часто болеют. Не зря народная мудрость гласит: «От плохого семени не жди хорошего племени».

Подросткам, юношам и девушкам, лицам молодого и среднего возраста выкуривающим по одной пачке сигарет в день мы советуем прекратить курение сразу и бесповоротно. Через несколько дней все неприятные ощущения, связанные с этим, исчезнут.

Если самостоятельно отказаться от курения табака трудно, необходимо обратиться за помощью к специалисту наркологу. Он даст нужные рекомендации и при необходимости назначит лечение.

Лучший способ избавиться от курения – вовсе не начинать курить.

**Врач-нарколог М.Н.Овчинникова**