Радио – статья

О вреде курения.

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.

Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином – он лишь вызывает привязанность, а всё остальное разрушает организм.

С сигаретным дымом курильщик вдыхает: мышьяк, формальдегид, полоний, бензол, смолы

Эти вещества – далеко не единственный яд, входящий в состав табачного дыма. Стандартный химический анализ классических сигарет подтвердил: каждая затяжка – это коктейль из множества ядовитых компонентов

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 привычка таких жертв?..

Врач – общей практики

поликлиники №2 Малютюк Н.А.