Бросайте курить. Курение убивает

«Курение — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях».

В данном определении нет самого главного: **курение убивает**. Когда вы выкуриваете сигарету, в ваш организм попадают продукты неполного окисления древесины, из которой состоит табачный лист. Угарный газ, бенз(а)пирены, смолы, эфиры высокомолекулярных кислот и спиртов, частицы сажи, действуют на слизистую оболочку дыхательных путей, оседают в альвеолах лёгких. Курение вызывает воспаление в бронхах и лёгких, провоцирует иммунную систему на извращённую реакцию, что приводит к бронхиальной астме, хронической обструкции дыхательных путей и в конечном итоге к раку лёгких. Задумываетесь ли вы об этом, когда по привычке покупаете в киоске очередную пачку табака?

Признайтесь, вы стараетесь об этом не думать, даже когда производитель табачного изделия, следуя наставлению ВОЗ, честно предупреждает, что курение убивает. Вы верите, что это дань политкорректности, что курение не убьёт именно вас.

Вы ошибаетесь. Курение в подавляющем большинстве случаев является причиной возникновения рака гортани — злокачественной опухоли, выживаемость при которой на III стадии составляет не более 63-67 %. Исследователями отмечается корреляция курения с импотенцией.

Для мужчин, выкуривающих 20 сигарет в день, вероятность стать импотентом выше на 24 % по сравнению с некурящими. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Курящие женщины имеют на 60 % больше шансов стать бесплодными по сравнению с некурящими.

По статистике всего 1/5 женщин, которые курят, бросают курить в период беременности, несмотря на то, что курение вредит и будущей маме, и плоду. У женщины, которая курит во время беременности, ребёнок рождается с низкой массой тела. Чем больше женщина потребляет никотина, тем ниже вес ребёнка. По средним показателям, ребёнок рождается на 200 граммов меньше, если его мама курила во время беременности, в сравнении с некурящей мамой. Чем женщина старше, тем этот показатель заметнее. У женщин, которые курили во время беременности, чаще рождаются дети с врождёнными аномалиями сердца, мозга и лица.

В настоящее время связано с курением 90 % случаев рака легкого — злокачественной опухоли, которая в 60 % случаев приводит к гибели заболевшего. Курение в подростковом возрасте вызывает необратимые генетические изменения в лёгких и навсегда увеличивает риск развития рака легкого, даже если человек впоследствии бросает курить. Среди курящих мужчин, пожизненный риск развития рака лёгких составляет 17,2 %, среди курящих женщин — 11,6 %. Этот риск значительно ниже у некурящих: 1,3 % у мужчин и 1,4 % у женщин.

Итак, вы выкурили последнюю сигарету. Вы бросили курить

Через 20 минут ваше артериальное давление, скорее всего, станет нормальным.

Через 8 часов уровень связанного монооксида углерода в крови снизится наполовину, уровень насыщения кислородом гемоглобина станет нормальным.

Через 2 дня никотин на 90% будет выведен из вашего организма. Риск сердечных осложнений пойдёт на убыль. Восстановится нормальное обонятельное и вкусовое чувство.

Через 3-4 дня функциональные показатели лёгких (дыхательные объёмы и ёмкости) придут в норму.

Через 3-9 месяцев кашель, хрипы и проблемы с дыханием станут существенно меньше. Вам станет легче дышать.

Через 1 год отказа от курения риск сердечно-сосудистых осложнений снизится наполовину.

Через 5 лет риск нарушения мозгового кровообращения станет таким же, как у некурящих.

Через 10 лет риск рака лёгкого станет таким же, как у некурящих людей вашего возраста.

Миф о том, что курить бросить очень трудно, распространяют табачные компании. Они делают баснословные барыши на продаже табака. И им выгодно, чтобы люди продолжали курить, продолжали [убивать своё здоровье](https://svobos.ru/kurenie-i-alkogol-sokrashhaet-zhizn-na/).

Вот факты. Стоимость одной пачки сигарет, в среднем, в 10 (!) раз выше себестоимости её производства (в 2015 году она составила, в среднем, 7-10 рублей за пачку). Одна из крупных фирм, а именно Imperial Tobacco Group, задекларировала прибыль 2337 миллиарда фунтов стерлингов, а оборот составил 26,5 триллионов фунтов. Это баснословные суммы, даже по меркам Европейского Союза.

### Бросайте курить. Курение убивает. Отказ от курения даёт жизнь