Курение – одна из наиболее распространенных вредных привычек во всем мире, занимающая сегодня лидирующие строчки наряду с алкоголем. И даже несмотря на то, что уже не первый год в нашей стране на всех упаковках с сигаретами печатается страшная надпись «Курение вредит вашему здоровью», количество курильщиков стремительно растет.

В этой статье хотелось бы рассказать несколько ужасающих фактов о курении, прочтение которых, надеемся, поможет вам отказаться от самой угрожающей для нашего здоровья привычки. К тому же для того, чтобы раз и на всегда отказаться от курения есть отличный повод – приближается 31 мая – Всемирный день без табака, когда сотни тысяч людей по всему миру воздерживаются от сигарет.

Как курение вредит здоровью?

Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают порядка 5 миллионов человек. Каждый день только в нашей стране никотин уносит порядка одной тысячи жизни.

- Курение – самая распространенная причина сердечных приступов и инсультов. Никотин закупоривает артерии, а также увеличивает частоту сердечных сокращений у курящего человека примерно на 15000 ударов ежесуточно;

- Курение – основной фактов риска развития заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких и пневмонии;

- В табаке и табачном дыме содержится более 3000 химических соединений, больше 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал, вызывая развития раковой опухоли;

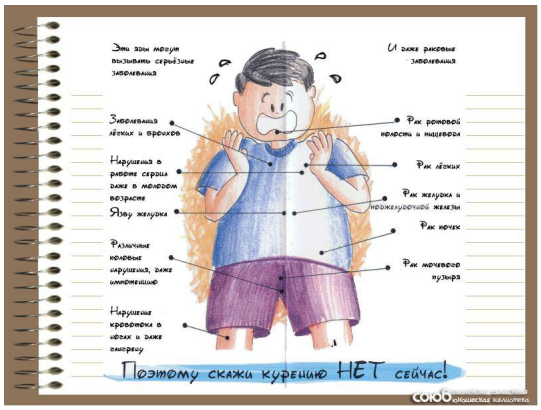
- Под влиянием курения резко снижается острота зрения. Заядлые курильщики находятся в особой группе риска и рискуют полностью лишиться зрения;

- Кожа курильщика стареет быстрее, чем некурящего;

- Курящие мужчины в три раза чаще обращаются к врачам из-за проблем с потенцией;

- Курильщики нервно истощены намного больше, чем некурящие граждане.

Нельзя не сказать и о том, что существуют заболевания, характерные в основном только для курящих людей. Наиболее частый недуг – облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечностей. Как показывает практика, ежегодно только в нашей стране из-за этого заболевания проводится порядка 20 тысяч операций по ампутации ног.



Курение в России

В России количество курящего населения составляет более 37% среди взрослых людей. А по потреблению табака мы занимает лидирующие позиции среди всех стран мира. Сейчас есть даже книги [карр аллен легкий способ бросить курить](#) .

В нашей стране на душу населения, в том числе и некурящего, ежедневно приходится чуть менее 5 сигарет. В возрастной группе от 18 до 44 сегодня курит практически половина россиян, причем порядка 7.3 миллионов человек начали курить ещё в возрасте моложе 18 лет.

Это невероятно высокий показатель, учитывая огромную численность России.

Ещё больше ужасает тот факт, что порядка 20% смертей в России связано именно с табакокурением. А 40% беременных женщин продолжают активно курить даже в период беременности, что в 5 случаях из 100 приводит к смерти плода внутри утроба.

Для борьбы с курением ещё в 2010 году в РФ был принят ряд постановлений и поправок в законодательство, согласно которым запрещено курение во многих общественных местах, а также реклама табака в СМИ и Интернете.

Предупреждающие этикетки и надписи на пачках от сигарет – это сигнал к тому, чтобы отказаться от курения прямо сейчас, а также начать новую, долгую и здоровую жизнь, в которой не останется места никотину.

Наше здоровье – в наших руках!