|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ПРАВДА О ТАБАКЕ...***   |  |  | | --- | --- | |  |  | | |  | | --- | | Счастливые люди не курят. Курят преимущественно люди, страдающие нервными заболеваниями, или те, кого природа наделила удивительной способностью находить проблемы даже в чашке кофе. Те, кто ищет успокоения, те, кто очень чутко воспринимает трагическое несовершенство мира.  Вообщем сигареты - идеальный заменитель револьвера. Когда прерывать отношения с миром еще не очень хочется, но сидеть сложа руки уже невозможно...   ЛЁГКИЕ  Те, кто много курит, заболевают раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого.  В медицинской науке есть много работ, которые показывают вред курения. Учёные брали 200—300 тысяч человек, близких друг к другу по возрасту, занятиям, бытовым условиям. Разница только в том, курят или нет. Оказалось: среди некурящих рак лёгкого встречается 12 раз на сто тысяч человек. Среди тех, кто выкуривает пачку сигарет в день, — 112, а из тех, кто выкуривает две пачки, — 284.  Также доказано, что табачный деготь, введённый экспериментальным путём животным в лёгкие или на кожу, вызывает рак во всех случаях.   СЕРДЕЧНО СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА  Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, также как и других жизненно важных органов. Одна выкуренная сигарета увеличивает пульс на двадцать ударов в минуту, поднимает давление на несколько десятков миллиметров, понижает кожную температуру. Эти изменения держатся около тридцати минут. Таким образом, в течение дня сердце постоянно получает дополнительную нагрузку, которая со временем приводит к заболеванию.  При вдыхании табачного дыма сосуды сужаются, и ток крови по ним замедляется, а в некоторых случаях даже на какой-то момент приостанавливается. Замедление тока крови в сосудах сердца проявляется коронарной недостаточностью, то есть приступом болей в области сердца. Поэтому курение, как правило, усиливает или вызывает приступы коронарной недостаточности. У многих больных эти приступы сразу исчезают, как только они прекращают курить.  Всемирная организация здравоохранения, изучая вопрос о роли табака, обнаружила, что курящие умирают от коронарного тромбоза на четыре года раньше, чем некурящие.  У людей с болезнью сосудов курение вызывает их резкий спазм, в результате чего любое лечение будет бесполезным, если больной продолжает курить.  Для таких больных даже пребывание в атмосфере табачного дыма может оказаться губительным. Опыты с такими больными показали, что затягивание даже незажженной сигаретой приводило к заметному уменьшению тока крови в пальце. Иногда у этих больных во всё время курения наблюдалось полное прекращение тока крови в подногтевом ложе. Температура пальцев рук и ног снижалась до шести градусов.  Интересно отметить, что употребление любого фильтра в сигарете не предупреждало уменьшения тока крови и снижения температуры тела.  О влиянии табака на сердце говорит, например, такой эксперимент: изолированное сердце кролика ритмично работает благодаря тому, что через сосуды, питающие сердце, непрерывно проходит специальный физиологический раствор, приближающийся по некоторым признакам к крови. Но если взять папиросу, вытряхнуть из неё весь оставшийся табак, а на папиросную бумажку капнуть этого раствора и с бумажки эту каплю ввести в систему, снабжающую сердце физиологическим раствором, сердце остановится.  Резкое влияние табака на сердце человека в какой-то мере смягчается компенсаторными механизмами, которые мобилизуются организмом для борьбы с вредным реагентом. Тем не менее его влияние остаётся и постепенно приводит к преждевременной дряхлости, инвалидности и приближению ранней старости.   МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА  О вредном действии никотина на центральную нервную систему можно судить по действию первой выкуренной папиросы: тошнота, рвота, холодный пот, иногда потеря сознания — вот симптомы, которые говорят об отравлении клеток мозга.   ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ  Курящие иногда говорят: курение делает пищу более вкусной. Конечно, если предварительно наполнить рот какой-либо горечью, то после этого самая обычная пища покажется вкусной. На самом деле курение снижает аппетит. Давно замечено: бросивший курить начинает прибавлять в весе. После прекращения никотиновой интоксикации все обменные процессы улучшаются, лучше усваивается потребляемая пища.   СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД  В табаке содержится никотин — чрезвычайно ядовитое вещество. Выкурив пачку сигарет, человек поглощает смертельную дозу его. Но пачка выкуривается не сразу — у человека вырабатывается некоторая устойчивость к яду.  Статистика говорит: смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди много курящих в два раза выше, чем среди некурящих. По данным Всемирной организации здравоохранения, курящие умирают от пневмонии в десять раз, от язвы желудка в шесть раз чаще, чем некурящие.   Источники информации:  Углов Ф.Г. Человек среди людей | | | | |