

## **КУРІННЯ І МОЛОДЬ**

Сьогодні у всьому світі, за свідченням відомого американського фахівця У. Чендлера, палять не менше 1 мільярда людей, споживаючи в загальній складності до 5 трильйонів цигарок на рік. Виробництво і використання тютюнових виробів помітно випереджає приріст населення.

Тютюн не занесений до реєстру наркотичних засобів, але в останні роки ряд вчених все більше схиляється до думки, що тютюновий дим діє на організм людини подібно до наркотику [1, с. 55–61].

Нікотин – одна з найнебезпечніших отрут рослинного походження. Для людини смертельна доза нікотину складає від 50 до 100 міліграм, або 2–3 краплі. При згорянні 20 г тютюну виділяється 1,2 мг ціанідів, 1,2 мг сірководню, 640 мг аміаку, 920 мг чадного газу, майже 1 г дьогтю, що складається з різних смол. Жоден фільтр не затримує навіть половину цих токсичних речовин.

У дітей, матері яких палили під час вагітності, є схильність до епілепсії. Діти, що народилися від матерів, які палять, відстають від своїх однолітків в розумовому, фізичному та психологічному розвитку. Куріння підлітків, в першу чергу, позначається на нервовій, серцево-судинній, дихальній та травній системах. Куріння є чинником ризику виникнення хвороб печінки, підшлункової залози та шлунку. Доведено, що куріння призводить до розвитку гастриту, виразки шлунку та дванадцятипалої кишки. Ці захворювання у курців зустрічаються на 60 % частіше, ніж у людей, які не курять. Нікотин збуджує судинний та дихальний центри, а потім гальмує їх. Тому після початку паління посилюється серцебиття, звужуються периферичні судини і зростає кров'яний тиск, звужується просвіт бронхів, а це зменшує забезпечення киснем клітин серця та нервової тканини. Ризик розвитку раку легенів, пов'язаний з курінням і становить 90 %. Дефіцит кисню зумовлює зростання рівня ліпідів та холестерину у крові, що в подальшому спричинює серцеву недостатність та атеросклеротичне ураження судин. Особливо страждають судини ніг, тому що кровообіг сповільнюється через звуження судин, а водночас мало надходить поживних речовин та кисню до м'язів, суглобів, шкіри. При курінні артерії втрачають свою еластичність, стають щільними, ламкими, крихкими. Паління викликає ушкодження оболонки судин, що призводить до погіршення їх заповнення. Порушення живлення тканин викликає запалення у судинах, у них виникають тромби, а це завершується некрозами. Під впливом нікотину погіршується гострота зору. Куріння знижує м'язову силу, заважає нормально працювати, старить людину [2, с. 28–32].

Чим раніше діти познайомляться з курінням і почнуть палити, тим швидше звикнуть до нього, і надалі відмовитися від куріння буде дуже

важко. Більшість курців познайомилася з тютюном у підлітковому та юнацькому віці. Підлітки починають курити з таких причин, як: пустощі, наслідування прикладу, прагнення показати себе перед іншими дорослішим.

Багато хто не усвідомлює всієї небезпеки для власного здоров'я від куріння. У курців з багаторічним стажем інтелектуальна працездатність завжди в тій чи іншій мірі знижена. Великий Гете, який кинув палити в п'ятдесятилітньому віці, писав: «Від куріння тупієш. Воно не сумісне з творчою роботою. Куріння добре лише для бездіяльних людей» [2, с. 28–32].

Існує багато способів кинути палити, але все залежить від людини. Головне правило: Ніколи не здавайтесь! Переваги для здоров'я, що їх ви отримуєте, зав'язавши з цигарками, величезні. Позбутися залежності важко, але завдяки наполегливості ви зможете стати сильнішим за цигарку.

### **Список використаних джерел**

1. Александров А. А. Профилактика курения у подростков / А. А. Александров и др. // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 55–61.
- Посудін Ю. Куріння: історичні, наукові, медичні та соціальні аспекти / Ю. Посудін // Довкілля та здоров'я. – 2010. – № 4. – С. 28–32.