

## Вредный состав сигарет

Большинство людей знают о вредном влиянии табака на здоровье человека. Однако, знания эти зачастую расплывчаты, неконкретны.

В табачном дыме содержатся более 6000 различных соединений, около 100 из которых - натуральные яды. Среди них наиболее опасными являются:

**Никотин** - сосудосуживающий наркотический компонент, который, как и все наркотики, способен вызывать лёгкую эйфорию, привыкание, физиологическую и психологическую зависимость от табака. Неудовлетворенная потребность в табаке вызывает душевные страдания и даже физические мучения. Никотин повреждает внутреннюю оболочку сосудов, в том числе сосудов сердца, головного мозга и нижних конечностей. Именно этим объясняется то, что курящие гораздо чаще страдают такими заболеваниями, как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей.

**Анабазин** - по действию близок к никотину. Применяется в сельском хозяйстве в качестве отравляющего средства для уничтожения вредителей культурных растений.

**Бензопирен** - стимулирует образование раковых опухолей различных локализаций. Именно наличием бензопирена и некоторых других компонентов табака объясняется то, что рак легких встречается у курильщиков в среднем в 9 раз чаще, чем у некурящих.

**Формальдегид** - едкий газ, применяющийся в промышленности. При растворении его в воде получают *формалин* – препарат с выраженными дубильными свойствами, который применяется в медицине для консервации трупов и трупного материала.

**Полоний 210** - радиоактивный элемент с периодом полураспада 138 дней. Он попадает в табачный дым, адсорбируясь из атмосферы в момент горения табака. Малые дозы полония при регулярном поступлении в организм оказывают канцерогенное (ракообразующее) действие на легочные структуры.

Кроме перечисленных компонентов, огромный вред организму наносят **угарный газ CO**, нарушающий способность крови транспортировать кислород, **окись мышьяка**, вызывающая хроническое отравление и раковые заболевания, а также многие другие метаболические и токсические яды табачного дыма. Причём воздействие их может быть как местным (на слизистую оболочку бронхов – при вдыхании, на слизистую желудка - при проглатывании со слюной), так и общим (при всасывании в кровь). Отсюда хронический кашель, частые гастриты, язвы и общее

недомогание курильщика.

Существует понятие «легкие» сигареты. Они воспринимаются курильщиками как не такие крепкие, как обычные, благодаря табачным добавкам. Чаще всего для маскировки горького вкуса никотина используется сахар. Использование сахара, меда, какао, шоколада и других ароматизаторов делает сигареты более привлекательными, особенно для детей, молодежи и женщин. Известной добавкой служит ментол, который обладает анестезирующим действием, благодаря чему затяжки дымом становятся глубже. При более глубоких затяжках поражаются нижние части легких и вред для здоровья курильщика возрастает. Употребление легких сигарет привело к увеличению случаев заболевания раком нижней доли легких.

Исследования показали, что пассивное курение так же очень опасно. Курящий вдыхает дым, который профильтрован табаком, содержащимся в сигарете (и обычно еще ее фильтром), в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот неотфильтрованный дым содержит в пятьдесят раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в пятьдесят раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.

Заведующий отделом  
общественного здоровья  
УЗ «Могилевский зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»  
39-23-68

С.Г.Мотовилова