

«О вреде курения и административная ответственность за потребление табачных изделий в общественных местах. Методические рекомендации по организации и проведению профилактики нарушений среди учащихся»

Здравствуйтесь уважаемые читатели!

Почти уверен, что прочитав название статьи, одна часть обывателей, особенно среди заядлых курильщиков, наверняка поморщатся как от «зубной боли», типа – *«Эта тема уже надоела до икоты, поэтому дальше названия смотреть не будем»*, ну что же, как говорится – «земля Вам пухом». Обиделись? И это правильно, значит вам на себя не все равно, тогда читаем дальше, и поверьте, зла Вам никто не желает, скорее даже наоборот, долгих и счастливых лет жизни, и желательно без сигареты.

Другие, наверное, подумают, что автору в период пандемии COVID-19 наверное заняться нечем – и без этого в нашей с вами жизни «ужастиков» хватает. На счет ужастиков согласен, тогда давайте будем соблюдать правила самоизоляции, требований Законов РФ, рекомендаций Минздрава РФ и не искать себе приключения на «э-э-э-э», голову и органы дыхания. Наверняка со своими мыслями и выводами будут еще третьи, четвертые, пятые и десятые. Но при этом, проблема курения сигарет любого класса и вида (т.ч. электронные), а также употребления различного табакосодержащих изделий, как среди несовершеннолетних, так и более великовозрастных граждан, а также совершение различных нарушений связанных с курением, даже в период бушующей в России эпидемии коронавируса, от нас никуда не девается, остается актуальной, требует постоянного внимания и принятия действенных мер. И этому есть ряд причин и обоснований.

Часть 1. «Курить, здоровью вредить! Или несколько слов о важном»

Как доподлинно известно, курение вредно и опасно. Даже «самые-самые-самые» курильщики этого не отрицают, это факт неоспоримый. Соответственно, здоровья человеку оно не прибавляет и уж конечно от коронавируса не защищает. Хотя в интернете можно встретить и такие бредовые утверждения. Однако не будет лишним напомнить Вам и тот бесспорный факт, что первым органом нашего организма, который попадает под удар как коронавируса, так и табачного дыма – являются легкие человека. Не будем вдаваться в физиологические особенности процесса газообмена в легких и приведением выписок из заключения паталогоанатомов. Но вот когда, еще достаточно молодые люди, находясь в состоянии относительного покоя и без сильной физической нагрузки, периодически начинают испытывать кислородное голодание (гипоксию), при этом все попытки сделать вдох полной грудью (точнее легкими) не приносит облегчения, а ощущения такие будто вы бежите многокилометровый кросс в горку – т.е. воздуха не хватает, сильное сердцебиение и вот-вот наступит обморок. Это уже значительный повод задуматься хотя бы о ближайшем будущем и проанализировать свой образ жизни в прошлом.

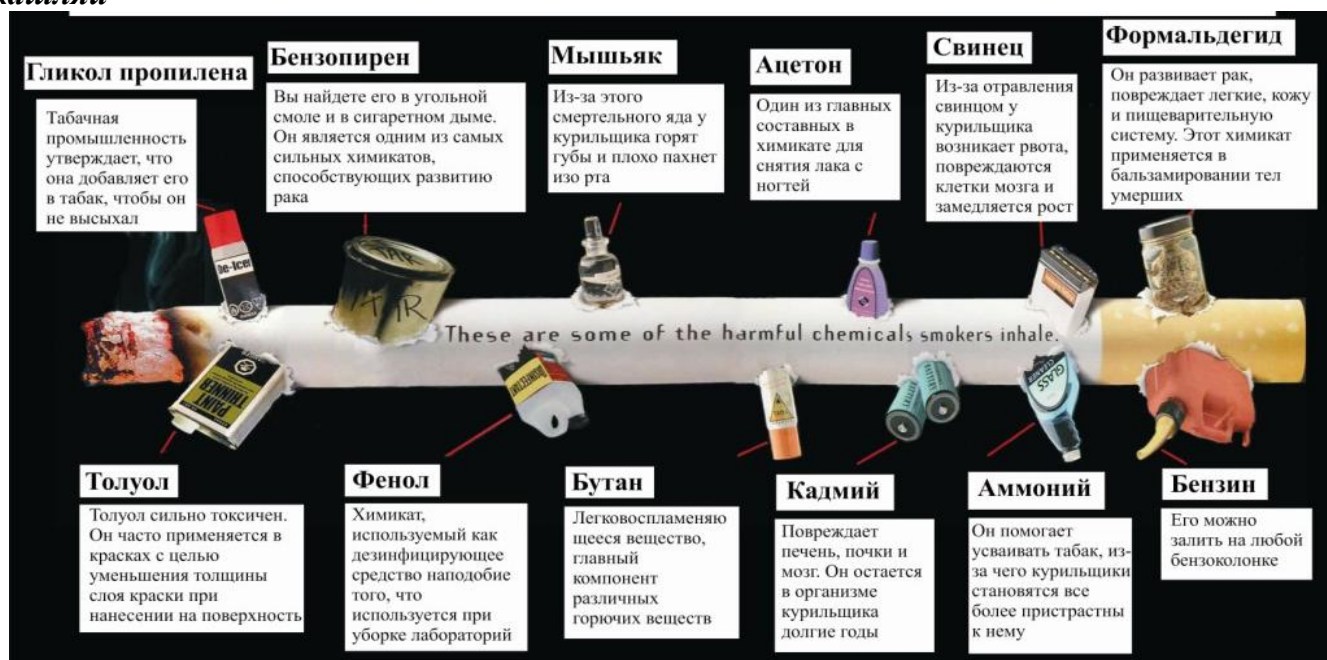
Одной из самых распространенных причин выше описанного явления у курильщиков – становятся преждевременные фиброзные образования в легких, а проще говоря, вместо нормальной и здоровой легочной ткани – *альвеол*¹, которые «Вы» ежедневно успешно «сжигали» и продолжаете «сжигать» вдыхаемым сигаретно-табачным дымом. Все эти пустые места заполняются бесполезными тканями заместителями – фибрами. Если кто не понимает, что это за явление, постараюсь объяснить как говорится «на пальцах», в прямом и переносном смысле слова. За жизнь вы наверняка не раз достаточно сильно травмировали кожу пальцев, рук, лица, тела – порезы, ожоги, операции

¹ Альвеола (лат. alveolus — ячейка, углубление, пузырёк) — концевая часть дыхательного аппарата в лёгком, имеющая форму пузырька, открытого в просвет альвеолярного хода. **Альвеолы** участвуют в акте дыхания, осуществляя газообмен с лёгочными капиллярами.

и т.п.. Со временем раны заживали, но на их месте, на коже, всегда оставался шрам. Где структура строения так сказать вновь наросшей кожи значительно отличается от неповрежденных участков. Она не такого цвета (светлая или темная), не однообразная на ощупь – более плотная или тонкая, не такая эластичная и гладкая (рубцеватая), чувствительная к внешним раздражителям, более подвержена повторному травмированию или воспалению. Я уже не говорю об эстетичности данных посттравматических образований, т.е. на какой части тела оно находится. Так вот, это не что иное, как условный прообраз фиброзной ткани. При этом даже такая кожа все же выполняет свою главную функцию – защиту организма от вредного воздействия внешней среды и проникновения микроорганизмов внутрь тела. В то время как фиброзная ткань легких – это заполнение образовавшихся пустот между еще пока действующими альвеолами, так как альвеолы, к сожалению, не регенерируются и заново не вырастают. А фиброзные образования становятся все более и более площадными, своего рода «иждивенцы» в вашем организме, которые для своего существования потребляют весь комплекс питательных веществ, в т.ч. и кислород, при этом ничего не отдавая в замен, разве что только биоотходы клеточной жизнедеятельности.

Вывод прост как 2х2: 1) Чем больше погибает легочной ткани, тем больше фиброза. 2) Уменьшающийся объем легких (количество действующих альвеол) меньше выводит из организма углекислого газ и соответственно меньше обеспечивает организм кислородом. 3) Не обеспечение достаточным объемом кислорода в первую очередь клеток головного мозга и превышение содержания в крови CO_2 , начинает угнетать эффективность его деятельности и ослабляет контроль за работой всех внутренних органов. 4) А дальше здоровье человека, с учетом его возраста, условий труда и образа жизни начинает рушиться по принципу домино, сопровождаемые болезнями сердечнососудистой системы, эндокринной и иммунной системы, онкология и т.д., Организм превращается в «безнадзорного подростка, когда хочется много, всего и сразу, но только на это нет средств». Надо что еще на пальцах объяснять? Надеюсь, что нет!

Ниже предлагаю внимательно посмотреть на картинку, это то, чем **Ты курильщик сжигаешь свои легкие**, а потом жалуешься на плохую экологию. Так что, **Будь здоров и не кашляй**



Продолжение следует....