

О последствиях курения

Курить вредно, это давно известный факт. Но какие именно негативные последствия вызывает это пагубное пристрастие?

Первое и самое очевидное последствие — ухудшение состояния здоровья. Курение поражает почти каждый орган человека. Оно способствует развитию онкологических заболеваний, причем не только дыхательных путей. Каждая сигарета увеличивает риск рака ротовой полости, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря, рака груди, шейки матки и рака других локализаций. Повышается вероятность сердечно-сосудистых заболеваний: развивается атеросклероз, сужение артерий, аневризма аорты, в 4 раза увеличивается риск смерти от коронарной болезни сердца. Поражается дыхательная система, особенно велик вред при курении беременных женщин и подростков.

Второе последствие - **снижение продолжительности жизни.** В среднем приверженцы этой вредной привычки живут на 15 лет меньше, чем некурящие люди.

Третье последствие — **плохой внешний вид.** Из-за пагубного воздействия сигарет у людей появляется так называемое «лицо курильщика»: впалые щеки, желтовато-серая тусклая сухая кожа, выраженные носогубные складки, сетка морщин вокруг глаз и губ. Это происходит из-за того, что токсичные вещества, которые содержатся в сигаретах, ускоряют процессы старения, снижают выработку коллагена, способствуют разрушению коллагена и эластина, определяющих упругость и тургор кожи и в целом меняют структуру и цвет кожи.

И самое главное последствие - пагубное воздействие оказывается на здоровье не только самого курильщика, **но и окружающих его людей.** Такое вдыхание дыма от сигареты другого человека и называется **пассивным курением.** Сигаретный дым, выпускаемый в воздух, содержит больше токсичных веществ, чем вдыхаемый курильщиком. Так, например, уровень смолы в боковом потоке дыма (который исходит от сигареты и не попадает в легкие курящего человека) **более чем в 5 раз выше,** чем в основном. Именно поэтому для защиты здоровья окружающих людей был принят закон, регламентирующий курение в общественных местах. Важно: под этот закон подпадают в том числе электронные сигареты, вейпы и иные электронные системы доставки никотина!

В Федеральном законе Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного

дыма и последствий потребления табака» указан перечень общественных мест, где курение запрещено. Это территории и помещения, предназначенные для оказания образовательных и медицинских услуг, все виды общественного транспорта, лифты и помещения общего пользования многоквартирных домов, рабочие места.

За нарушение закона установлена дисциплинарная, гражданско-правовая, административная ответственность. Нарушение запрета курения табака влечет штраф в размере от 500 до 1500 рублей. Штраф за курение на детских площадках – от 2000 до 3000 рублей.