

НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ

После того, как Колумб в 1496 году привез высушенные листья специальной травы для курения из провинции Тобаго, курение стало стремительно распространяться по Европе. Траву называли "табак" и уверяли, что она излечивает от многих болезней.

На Руси курить начали еще до Петра I, но именно он начал активно насаждать табак в стране. Еще в первой половине 17 века иноземные купцы тайно ввозили это зелье в Россию. По царскому указу конфискованный табак полагалось "сжигать весь без остатку". Россиян за курение строго наказывали, например, секли кнутами. А вот при Петре I началось для курильщиков золотое время. Царь не только не наказывал, но и поощрял курение. Вернувшись из Европы, Петр I в 1697 году отменил запрет на курение. Кроме того, он и сам стал заядлым курильщиком. Санкт-Петербург при Петре I стал самым курящим городом в стране. Табак стали даже включать в довольствие солдат, якобы как средство, успокаивающее нервы.

ОТНОШЕНИЕ К КУРЕНИЮ

Долгое время к курению относились как к безобидной и даже привлекательной привычке. И хотя сегодня большинство стран мира борется с зависимостью от сигарет, большая часть населения продолжает курить. Во многом несерьезное отношение формируется из-за малой осведомленности людей о вреде курения на здоровье человека и последствиях, которые выявляются не сразу.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ КУРЕНИИ?

Сigaretный дым содержит более 4000 вредных соединений, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов, канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний) и многие другие.

Вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, вызывают сужение сосудов и кислородное голодание тканей. Никотин поступает к головному мозгу уже через 8 секунд после затяжки. Головокружение — первый признак воздействия табачного дыма. Курильщики часто страдают от повышенной утомляемости. Солидный стаж курения приводит к невротическому состоянию: быстрой утомляемости, повышенной раздражительности, головным болям и

ослаблению памяти. С каждой затяжкой увеличивается кислородное голодание тканей. Из-за учащенного сердцебиения сердце курильщика быстро изнашивается, на стенках сосудов активно накапливается холестерин в виде так называемых "холестериновых бляшек", развивается атеросклероз, приводящий к ишемической болезни сердца и ишемическим инсультам, в результате которого появляется омертвление участков сердечных мышц или мозга. Риск ишемии у курильщиков в 4-5 раз выше по сравнению с некурящими людьми. Кроме того, у курильщиков повышается свертываемость крови, что в свою очередь способствует образованию тромбов в сосудах.



Курение отражается и на дыхательной системе: курильщики часто страдают хроническими заболеваниями легких: бронхитами, эмфиземой, пневмониями.

Дым, попадая в полость рта, раздражает слизистую оболочку, язык, голосовые связки, проникает в зубную эмаль. Аналогичное действие он оказывает и на слизистую оболочку пищевода, желудка. Статистика говорит о прямой связи между курением и гастритом, язвенной болезнью, раком желудка и двенадцатиперстной кишки.

От употребления сигарет страдают эндокринная и репродуктивная системы — курение может привести к половому бессилию и низкой способности к зачатию у мужчин, а также к нарушению менструального цикла и выкидышам у женщин.

Не последнюю роль в жизни человека играет его внешность, особенно, если говорить об успехе в обществе. Неприятный запах изо рта, желтый налет на зубах, сухая нездоровая кожа и преждевременные морщины — все это непременные спутники курильщика со стажем. Они не только свидетельствуют о вреде курения на организм человека, но и вряд ли прибавят Вам шансов на успех на собеседовании у потенциального работодателя или на свидании.

Самый грозный вред курения заключается в десятках канцерогенных соединений, которые находятся в табачном дыме, — они влияют на организм человека, повреждают генетический материал клетки и провоцируют развитие онкологических заболеваний не только у курящих, но и у будущих поколений.

О ПАССИВНОМ КУРЕНИИ

Многие курильщики думают, что большинство равнодушно или благосклонно относится к курению в общественных местах или просто на улице. На самом деле практически все испытывают раздражение, неприязнь и другие отрицательные эмоции из-за пассивного курения. Сами курильщики об этом не догадываются или предпочитают не замечать.

При пассивном курении в организм некурящего попадают те же вредные вещества, что и курильщику. Влияние пассивного курения у некурящих людей проявляется практически мгновенно: появляются кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, головные боли и головокружение. Это симптомы интоксикации. Учёными всего мира доказано, что так называемый «вторичный сигаретный дым» провоцирует развитие тех же заболеваний, что и у курящего человека: возрастает риск развития злокачественных опухолей, заболеваний сердца, астмы и т.д. Примерно 50% детей сегодня являются пассивными курильщиками. Доказано, что дети курящих родителей отстают от сверстников в физическом развитии, они хуже успевают в школе, чаще болеют простудными заболеваниями.



ПОМНИТЕ! Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.

КАК СНИЗИТЬ ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ?

Сегодня редкий курильщик не задумывается о пагубном воздействии своей привычки на организм и психику. Однако, не все спешат завязать с сигаретой — многим требуется время, чтобы осознанно сделать шаг к здоровому образу жизни! Если Вы задумываетесь о том, как уменьшить вред от курения, значит, Вы уже сделали первый шаг к тому, чтобы избавиться от этой пагубной привычки.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

- Не курите на ходу, натошак и перед сном.
- Не докуривайте сигарету до фильтра.
- Не курите, когда пьете чай, кофе или алкоголь.

УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

- Пейте больше воды, оптимальное количество – 2 литра в день.
- Принимайте контрастный душ – это улучшает кровоснабжение.
- Чаще ходите в баню или сауну – это поможет вывести токсины и шлаки.
- Старайтесь больше гулять на свежем воздухе.
- Ешьте больше яблок и цитрусовых, капусты, петрушки, укропа, сельдерея, моркови и хурмы.
- Для улучшения обменных процессов заваривайте свежий имбирь (1 сантиметр корня имбиря разотрите на тёрке, залейте стаканом кипятка), можно добавить ещё мёд.
- Принимайте витаминные комплексы.

В действительности снизить вред от курения можно, только бросив курить, – всё остальное принесёт лишь мнимые улучшения. Только когда Вы откажетесь от своей вредной привычки, Вы сможете очистить организм и почувствовать себя лучше.

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения:

- через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
- через неделю улучшится цвет лица;
- через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, перестанет беспокоить кашель;
- через 6 месяцев восстановится работа сердца;
- через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;
- через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.

ОСТАВИВ ЭТУ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ, ВЫ ПОЙМЕТЕ, КАК ЭТО ЗДОРОВО – НЕ ОТРАВЛЯТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СВОБОДНЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!

Жизнь без вредной привычки ярче

