Профилактика табакокурения

Во все времена уставший от постоянных забот и напряженного ритма жизни человек, искал способы восстановления своих жизненных сил и возможностей. Одним из таких, изначально кажущихся безвредных средств, является курение табака.

Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека. По данным Всемирной организация здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти.

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Стандартный химический анализ классических сигарет подтвердил: каждая затяжка – это коктейль из множества ядовитых компонентов, среди которых: аммиак, бутан, метан, метанол, азот, сероводород, угарный газ, ацетон, синильная кислота (цианистый водород), свинец, радий, цезий, фенол, индол, карбазол, цинк, сурьма, алюминий, кадмий, хром.

Подсчитано, что в табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Одним из самых ядовитых компонентов табака является никотин, поражающий преимущественно центральную нервную систему и смертельный для человека в дозе всего 0,06-0,08 г (столько, сколько попадает в организм при быстром выкуривании 20-25 сигарет).

Ни один из этих компонентов не является безопасным – каждый из них так или иначе разрушает организм, снижает иммунитет и поражает лёгкие, попадает в кровь и угнетает сердце, мозг и другие органы, вызывает мутации клеток и приводит к развитию онкологии.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка.

Курение является важным фактором риска развития рака почки, и чем больше стаж курения, тем выше риск.

Курение вызывает преждевременное старение кожи.

Курение увеличивает риск развития аневризмы сосудов мозга. Это выбухание кровеносного сосуда, вызванное слабостью его стенки. Такое состояние может привести к субарахноидальному кровоизлиянию, которое является одним из типов инсульта, и может вызвать обширное повреждение головного мозга и смерть.

Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости - это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода. Более 93% орофарингеальных раков (рак горла) вызваны курением.

Женский организм реагирует на табак куда более выраженно, чем мужской. Помимо основных заболеваний, знакомых едва ли не каждому курильщику, представительница прекрасного пола с сигаретой рискует пожертвовать во имя вредной привычки своей молодостью, свежестью и красотой, но самое страшное — возможностью стать матерью.

Ногти и волосы вследствие курения страдают от кислородного голодания, становятся тусклыми и ломкими, практически прекращают рост и выглядят серыми и блёклыми. Зубы постепенно разрушаются от табачного дыма, а зловонный запах изо рта не может перебить ни одна жвачка.

Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день.

Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм **–**полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

Например, если курящий воздержится от курения хотя бы:

-на несколько часов, то организм его уже приступит к самоочищению, то есть к процессу оздоровления;

-на один день, то вероятность развития сердечного приступа снижается;

-на два дня - все органы и ткани освобождаются от избытка окиси углерода;

-на три дня, то большая часть никотина выведется из организма;

-на один год – значительно улучшится деятельность сердечно-сосудистой системы, мозга;

-на 15 лет – продолжительность жизни практически будет такой же, как и у некурящих.

В настоящее время общество активно пытается бороться с этой проблемой. Так в ряде стран уже введены законы о запрете курения в общественных местах, в офисах и на производстве курить можно только в специально отведенных для этого местах.

Каждому из нас хочется выглядеть здоровым и молодым. И только ведя здоровый образ жизни и отказавшись от курения возможно достичь гармонии с самим собой. А достичь гармонии с самим собой – значит достичь гармонии со всем окружающим тебя миром.