

Курение глазами медиков

*«Яд, который
не действует сразу,
не становится менее опасным»*

Табак и мы



В Беларуси курят по разным опросам 30-41,6% населения. В стране от болезней, связанных с курением, умирает около 15 тысяч человек в год.

Не все, наверное, знают, что ядовитых веществ в табачном дыме более 500. Это окись углерода, никотин, синильная кислота, сероводород, фенол, табачный деготь и др. Не менее 15 веществ, которые содержатся в табачном дыме, могут способствовать возникновению онкологических заболеваний.

Список заболеваний, прямо связанных с курением, обширен и зловещ. Это хронический бронхит, туберкулез, заболевания сердца, кровеносных сосудов, язвы желудка и 12-перстной кишки.

Убедительно доказана связь табакокурения со следующими формами рака:

- полости рта и языка
- поджелудочной железы
- легкого, пищевода и гортани
- почечных лоханок, мочевого пузыря.

Когда подросток закурит...

Курение, начатое в подростковом возрасте, отнимает у человека 10-12 лет жизни. У курящего человека нарушается обмен веществ – ухудшается усвоение сахара, очень нужного для питания мозга, мышц и других тканей.

Курение способствует разрушению витаминов в организме, в частности витамина С. Поэтому курящие подростки худеют и они менее сильные и выносливые, чем некурящие. У курящих наблюдается постоянное кислородное голодание. Под действием никотина суживаются сосуды мозга, вследствие чего уменьшается приток крови к мозгу. Возникает притупление памяти, сообразительности, появляется вялость, повышенная утомляемость, раздражительность.

Девушка и сигарета



В моде на сигарету есть скрытое для девушек зло: утрата свежести кожи и чистоты голоса, морщинки, отталкивающий запах изо рта, кашель, потеря женственности. Природой женщине уготована высокая миссия — продолжать человеческий род. Курящая женщина наносит непоправимый вред, как себе, так и своему будущему ребенку — риск появления выкидышей, внутриутробная гибель плода, низкий вес новорожденных и внезапная смерть грудных детей. Наступает ранняя менопауза, повышенный риск развития остеопороза и преждевременное старение.

Если вы не курите:

- **ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет, и это будут годы без одышки, сердечных болей и неврозов**
- **у вас на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы, на 25% от болезней сердца и сосудов**
- **вы будете выглядеть лучше, кожа будет чище и здоровее, а зубы белее; при этом одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом**
- **вы сохраните здоровье своим будущим детям**
- **ваши близкие не будут задыхаться в табачном дыму.**

Пассивное курение



Посмотрите вокруг! Кажется обычным, что нас окуривают в кинотеатре, на автобусной остановке, на лестничной площадке, в очереди, в рабочих помещениях, в квартире. И против воли мы становимся пассивными курильщиками, т.к. курящий поглощает только 25% вредных веществ, 5% остается в

окурке, 20% сгорает, а 50% попадает в воздух, которым дышат все находящиеся рядом. У пассивных курильщиков развиваются те же заболевания, что и у заядлых.



Отказ от курения возможен!

Самые лучшие способы бросить курить:

› никотино-заместительная терапия может помочь курильщику с большим стажем: на первых порах пригодятся жвачки и пластырь с никотином

› управление стрессом является необходимым условием успешной борьбы с сигаретами. Снять тяжелый стресс помогут успокаивающие чай, массаж, расслабляющая музыка и т. д. Кстати, никогда не бросайте курить в одиночку – в компании это делать значительно веселее. И элемент соперничества появляется.



› в первые несколько месяцев необходимо исключить из употребления алкоголь, напитки, блюда, а также виды активности (например, походы в ночные клубы), которые могут подстегнуть ваше желание закурить снова. Обязательно проведите генеральную уборку в доме, вычистите все пепельницы, пройдите с пылесосом по коврам, протрите полки и столики.

› активно двигайтесь – физические упражнения и даже простые прогулки с собакой помогут отвлечься от мыслей о сигаретах;

› в диете налегайте на фрукты и овощи, а также молочные продукты с низким содержанием жира. Исследователи из университета Дьюка считают, что из-за этой еды вкус сигарет становится отвратительным;

› обязательно установите для себя награду, которую вы получите, отказавшись от курения;

› помните о том, что в случае неудачи надо пробовать снова и снова. Почти все вначале срываются, но это не повод ставить на себе крест. С каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает.



› многим помогает книга А. Карра «Лёгкий способ бросить курить».

Мы все в ответе за свое будущее и будущее наших детей, наших близких и должны сделать все возможное, чтобы защитить жизнь и здоровье от пагубного влияния табака. Это — в наших силах!

**И не забывайте -
Это вы делаете ради
своего здоровья!**