Убедительные доводы, почему стоит бросить курить.

Курение является одной из самых старых вредных привычек человечества. Но сегодня большое внимание уделяется ведению здорового образа жизни и борьбе с табакокурения. В этой статье приводится лишь несколько фактов, которые заставят ужаснуться даже самого заядлого курильщика.

Например, то, что курильщики гораздо чаще болеют раком легких. Ученые доказали, что у курящих людей рак легких встречается примерно в десять раз чаще, чем у не курящих. Это связано с тем, что в дыме табачных изделий содержатся около пятидесяти канцерогенных веществ, вызывающих опухоли в организме человека.

Учеными было подсчитано, что каждая выкуренная курильщиком сигарета укорачивает его жизнь на восемь минут. Именно столько средний курильщик тратит на выкуривание одной сигареты. В это время некурящий человек может играть со своими детьми, общаться с друзьями, звонить родителям. Курильщик же в это время находится в табачном дыму собственной сигареты.

Если выкуривать пачку в день, то за год можно вобрать в свои легкие литр смолы. Смола в сигарете является самым вредным элементом, обгоняя по вредности даже никотин. При курении смола оседает на стенках легочных путей и мешает нормальной работе дыхательной системы человека. Также смола оседает на легочных мешочках и это зачастую приводит к заболеванию легких. Являясь канцерогеном, смола может являться причиной рака в организме.

Категорически противопоказано курение беременным и кормящим женщинам. Вещества, содержащиеся в сигарете, негативно влияют на развитие плода в утробе матери. Курящие женщины зачастую рожают детей с недостатком веса. Это является причиной высокого процента смертности на первом году жизни ребенка.

Курящий человек никогда не будет красивым. Многие вещества, содержащиеся в сигаретах и табачном дыме, нарушают обмен веществ в организме. У курящего человека на лице раньше появляются морщины, курение ведет к преждевременной ломкости ногтей и волос. Также из-за нарушенного обмена веществ происходит притупление вкусовых ощущений человека, снижается обоняние.

Курение неблагоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему человека. Монооксид углерода, содержащийся в сигаретах, соединяясь с гемоглобином, затрудняет перенос кислорода к сердцу. А многие вещества, содержащиеся в сигарете и табачном дыме, повышают уровень холестерина в крови. Из-за этого риск ишемической болезни сердца и инсульта у курильщиков в два-три раза выше, чем у некурящих людей.

Курение раздражает дыхательные пути. Именно поэтому большинство курильщиков болеет астмой. Многие курильщики могут испытывать приступы удушья, а у некоторых даже может развиться аллергия. Среди курильщиков самый высокий процент больных респираторными заболеваниями.

Курение негативно сказывается на способности к зачатию. Курящей женщине сложнее зачать ребенка, а у мужчины замедляется скорость движения сперматозоидов. Это приводит к уменьшению шансов успешного зачатия у курильщиков.  
В двадцать первом столетии курение убьет около одного миллиарда людей. Учеными было подсчитано, что табак убивает примерно пять миллионов людей в год.

Курение сегодня, это не просто привычка или увлечение. Курение – серьезная зависимость, наносящая непоправимый ущерб организму. За счет того, что курение воздействует на кровеносную систему человека, вред наносится почти всем внутренним органам. Нарушение обмена веществ сказывается на общем самочувствии организма, проявляется в усталости, снижении работоспособности, апатии. Любой курильщик в душе мечтает хоть когда-нибудь сказать: «Я бросил курить».

А между тем, бросить курить это сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории. Тех, у кого курение просто вошло в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки.

Никотиновую зависимость приходится уже лечить. Для того чтобы зависимому курильщику бросить курить, ему необходимо медикаментозное лечение. Заядлым курильщикам выписывают антидепрессанты, препараты, улучшающие работу головного мозга и памяти. Рекомендуется совмещать медикаментозное лечение с так называемой заместительной терапией. Для этого используются никотиновые пластыри, жевательные резинки с никотином. Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков. Туда входит и иглоукалывание и аутотренинги.

Наибольшую проблему при лечении никотиновой зависимости вызывают беременные и кормящие женщины, так как им невозможно выписать медикаментозное лечение.

Проблемой современного общества также является пассивное курение. Особенно, когда пассивными курильщиками становятся дети, которые очень чувствительны к табачному дыму. Пассивный курильщик получает совсем не намного меньше вреда, чем человек, курящий рядом с ним.

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. Человечество уже осознало, какой вред несет курение для организма. И главное для курильщика это понять, что восьмиминутное удовольствие от выкуривания одной сигареты не сможет компенсировать того вреда, который нанесут вредные вещества сигареты и табачного дыма его организму.

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. Здоровый человек чувствует вкусы и запахи этого мира без привкуса табака. И только некурящий человек может быть на сто процентов уверен в том, что у него будет здоровое потомство.