

Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека

Курение – это одна из вредных привычек, которая агрессивно воздействует не только на своего «владельца», но и на окружающих его людей.



Длительное курение приводит не только к тому, что человек часто болеет, но у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость, ухудшается память, внимание, слух, растет утомляемость, увеличивается число совершаемых ошибок. Именно поэтому курящие люди часто не

способны достичь высоких результатов в жизни. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит; причем они часто становятся еще и малопривлекательными: меняется цвет их зубов, кожа становится серой и желтой, взгляд тусклым.

У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. Поэтому совет для тех, кто не курит, всего один: «Лучше не начинай», ну а те, кто уже начал курить также должны знать: «Бросить никогда не рано».

Основное действие на организм при курении оказывает никотин, являющийся сильным ядом. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Именно поэтому, согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.



Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание табачного дыма некурящими называется «пассивным курением».

Компоненты, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам и принимал в себя никотин и другие вещества, входящее в зажённую сигарету.

Факты о пассивном курении

- Пассивное курение вреднее активного. Это связано с тем, что в отличие от пассивного, курильщик, получит пропущенные через фильтр порции дыма. Пассивное курение, так же, как и обычное становится причиной раковых заболеваний верхних дыхательных путей. Не вводите себя и других в заблуждение, ни одна, пусть даже самая мощная вентиляционная система не в состоянии защитить вас от дыма.



- Табачным дымом пропитывается все окружающее нас пространство, начиная с обоев и заканчивая одеждой. А токсические вещества продолжают поступать в наш организм достаточно длительный период времени после того, как дым остается на всех этих предметах.

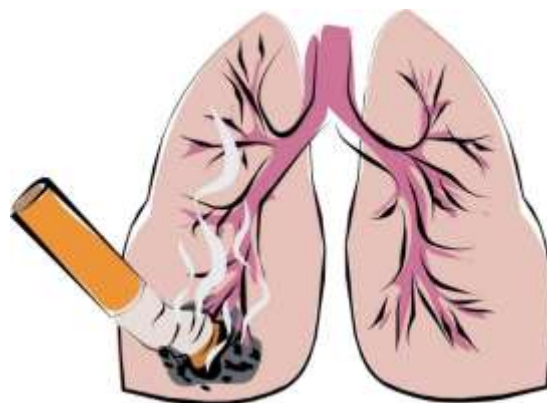
В течение последних лет появляется все больше сведений о том, что у пассивных курильщиков могут быть заболевания, которые обычно

свойственны курящим людям. По данным исследований, при пассивном курении в организме некурящего человека происходят те же изменения, что и в органах и системах у курильщика.

Как при активном, так и при пассивном курении табачный дым вредит: центральной нервной системе; сердцу и сосудам; органам дыхания и пищеварения; мочеполовой системе; иммунитету; эндокринным железам, выделяющим гормоны. Разница между пассивным и активным курением состоит лишь во времени, когда его последствия окажут влияние на работу внутренних органов. Получается, что неважно, курит ли человек сигареты или вдыхает побочный поток сигаретного дыма, он в обоих случаях рискует сильно навредить своему здоровью.

Что происходит с легкими?

Если постоянно вдыхать сигаретный дым, изменяются показания внешнего дыхания, снижается функция легких.



Однако табачный дым намного опаснее для детей, ведь у них менее развиты дыхательные пути, легкие и иммунная система. Детский организм еще растет, и его нужно защищать от вредного воздействия окружающей среды. На деле обычно происходит обратное. Не понимая, какой вред наносят ребенку, родители часто курят в их присутствии дома или в машине.

Часто родители ищут другие причины частых простуд и кашля у своего ребенка, не считая важным тот факт, что ребенок постоянно вдыхает вредные смеси в накуренном помещении.

Можно сколько угодно закрывать глаза на такие очевидные вещи, но, когда речь идет о здоровье близких, особенно детей, стоит признать простой факт: курите вы, «курит» и ваш ребенок. Нередко выявляют инфекции дыхательных путей, бронхит, бронхиальную астму, воспаление легких (пневмонию) и среднего уха (отит).

С чего начать при отказе от сигарет?

В первую очередь настройтесь внутренне. Решите для себя, что важнее: сигареты или здоровье и красота, приятный аромат духов или запах табачного дыма?

1. Уберите из дома всю атрибутику курильщика: пепельницу, спички, зажигалки, сигареты.
2. Подсчитайте финансовые затраты на сигареты на месяц, на год, на 10 лет.
3. Мысленно представьте свою новую жизнь без табака. Осознайте, какие трудности и соблазны предстоит вам преодолеть.
4. Детально продумайте, как будете вести себя в той обстановке и ситуациях, где вы раньше курили.
5. Выберите день для полного отказа от курения. Желательно, чтобы это были дни отдыха, отпуска.
6. Сообщите о своем решении родственникам, знакомым, коллегам. Близким людям необходимо поддержать бросающего курить в эмоциональном плане. Не провоцируйте его, будьте более терпимы к возможным эмоциональным всплескам. Ведь первые дни отказавшийся от сигарет будет напоминать пороховую бочку, готовую рвануть из-за любого пустяка.
7. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной. Совершайте энергичные прогулки на свежем воздухе.

8. Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.
9. Бросайте курить одномоментно, т.к. постепенное прекращение курения редко бывает успешным.

*Материал подготовили врач-эпидемиолог Николай Николаевич Дедович,
помощник врача-гигиениста Ульяна Юрьевна Сорочинская*