

Куришь табак – сам себе враг!

Вредные привычки – это широкое понятие, которым обозначают действия человека, связанные с нарушением этических норм поведения, а также с разрушением здоровья человека. К ним относятся: табакокурение, наркомания, алкоголизм.



Курение стало проблемой общечеловеческого значения, ведь в наше время курит треть населения планеты, а самое ужасное то, что более половины курильщиков – женщины. Женщина и табакокурение – понятия взаимоисключающие. Курение отрицательно влияет на репродуктивную систему девушек – наблюдается нарушение менструального цикла, уменьшается шанс зачатия, вынашивания и рождения здорового малыша. Ещё не появившись на свет, ребёнок оказывается под воздействием множества вредных веществ, вследствие чего, плод младенца замедляется в своём развитии, постоянно страдает от кислородной недостаточности, в период развития плода и первого года жизни ребёнка, может присутствовать дефицит массы тела, а также может развиваться врождённая патология. Курение кормящей матери также опасно для малыша, ведь никотин вместе с грудным молоком попадает в неокрепший организм маленького человека, нанося вред, в первую очередь, не до конца сформированным органам и системам.

Здоровье мужчин также страдает от никотина. Только освободившись от никотиновой зависимости, мужчина способен улучшить своё соматическое и мужское здоровье.

И это ещё не всё, ведь родственники, проживающие в одной квартире с курящим человеком, против своей воли становятся пассивными курильщиками.

О том, что курение наносит непоправимый вред организму человека, знает каждый школьник. Причём, вред очень сильный, независимо от марки или крепости сигарет, но даже это не останавливает человека от соблазна закурить. Чаще всего, люди даже не вникают в смысл фраз: «табачный дым содержит яды», «курение сокращает жизнь» и т.д. Стоит разобраться, в чём же опасность этой страшной зависимости человека? Ответ прост. Организм человека способен самостоятельно вырабатывать небольшое количество никотина, а систематическое курение опасно избыточным поступлением этого вещества внутрь организма. Поэтому человеческое тело прекращает его вырабатывать, чтобы исключить возможность передозировки, а мозг продолжает сигнализировать о недостатке никотина. Так человек отправляется курить снова и снова. Под удар попадает дыхательная система. От раздражающего действия дыма возникает мучительный кашель. Курящий человек предрасположен к респираторным заболеваниям. Но самой главной опасностью для курящего человека является реальная возможность наступления онкологических заболеваний. Известно, что курение может привести к раку лёгких и поджелудочной железы. Но, к сожалению, образование раковых клеток, спровоцированное химическими веществами, содержащимися в табачном дыме, возможно в любых органах и системах человеческого организма. Рак – это одно из наиболее страшных последствий курения, но есть ещё огромное количество заболеваний, которые спровоцированы этой вредной привычкой. Центральная нервная система первая принимает удар после выкуренной сигареты. Курильщик ощущает головокружение, вследствие спазма сосудов головного мозга, а при постоянном курении – головные боли, утомляемость, ослабление памяти. Также табачные яды способны разрушить слуховой нерв, нарушить восприятие вкуса, ухудшить зрение, нарушая нормальное кровообращение в сетчатке глаза. Дыхательная система страдает больше других. Отравление начинается с носоглотки, трахеи, бронхов, спускается к лёгким. Эмфизема и рак лёгких – это страшные последствия курения. Сердечно-сосудистая система также подвержена негативному влиянию табака. Курение приводит к повышению уровня холестерина в крови, что чревато атеросклерозом.

Современное общество недооценивает, насколько разрушительно может быть курение. Большинство людей не думают и даже не подозревают, что страдают базовые функции мозга, эндокринной системы, а также идёт разрушение на межклеточном уровне. Курящие люди с трудом в это верят, поскольку весь процесс разрушения и отравления проходит очень медленно. Для них это привычное состояние. Но вне зависимости от того, ощущает человек на себе вредное воздействие курения или нет, вред для здоровья идёт колоссальный, в том числе от электронных сигарет или жевательного табака. Не следует полагать, что сигареты с обозначением «Light» или другие сигареты с пониженным содержанием смолы и никотина, менее вредны, безопасных сигарет не существует. Информация на пачках сигарет о количестве никотина и смолы в дыме сигареты, которое определяется с помощью тестов на специальном оборудовании, не обязательно отражает действительное их количество, непосредственно вдыхаемое человеком, так как люди курят иным образом, чем курительное оборудование, используемое в ходе тестирования. Количество смолы и никотина поступает в кровь больше (до 95%), если курящий глубже затягивается во время курения, а при умеренном вдыхании (затягивании) – до 70%. Сигареты содержат не только табак, но и ароматизаторы, технологические добавки (для сохранения уровня влажности табака), кроме того, сигаретная бумага и фильтры содержат красители и клеящие вещества. В каждой затяжке около 4 тысяч химических элементов. Никотин – один из самых сильных ядов. К сведению: 1 доза никотина (0,1гр.) смертельна для человека, она содержится в 20 папиросах.



Так почему же люди курят? Подростки начинают курить из любопытства, а также из-за желания казаться взрослыми. Для некоторых людей – это социальный фактор, когда для поддержания знакомства или вхождения в

определённую социальную группу необходимо курить; для других – это способ снять неловкость в общении и т.д. Но, каковы бы, ни были причины того, что люди курят, несомненно одно, – эта пагубная привычка медленно убивает, сокращая продолжительность жизни. Надо помнить, что вдыхая табачный дым – убиваешь себя, выдыхая – других!

Чтобы избавиться от табачной зависимости, надо самому, прежде всего, захотеть избавиться от этого нелепого занятия. Важно провести анализ воздействия табачного дыма на организм и понять, что курение не спасает от стрессов, не помогает расслабиться, а является абсолютно бесполезным занятием. Отказаться от курения надо раз и навсегда, невзирая на стаж зависимости, осознав всю бесполезность, бессмысленность и чужеродность привычки. Не следует изменять себе, необходимо быть непреклонным в твёрдом решении бросить курить, а лучше всего и вовсе не начинать курить!

Зав. филиалом №2 УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №2

Галина Николаевна Егина. Контактный телефон МТС 657 55 21.