Капля никотина или последствия курения.

 Последствия курения табака занимают лидирующие позиции в структуре смертности. Ежегодно не менее 3.5 миллиона человек умирает от болезней, вызванных пагубным влиянием сигарет.

 Продолжительность жизни курильщиков сокращается в среднем на 7-10 лет.

 В общем, ВОЗ не рекомендует употреблять никотин в какой бы ни было форме, обычные сигареты или электронные. Твердая часть табачного дыма состоит из дегтя и канцерогенных веществ (радиоактивных элементов, бензпирена, нитрозамина), а газообразная содержит оксиды углерода, альдегиды, эфиры, фенолы, синильную кислоту и другие отравляющие агенты, оказывающие токсическое действие на организм курильщика. Опасным составляющим вдыхаемого дыма является никотин – сильнодействующий яд к которому очень быстро привыкает курильщик. Никотин оказывает негативное действие на центральную нервную систему, сосуды и сердце, на органы пищеварения.

 Курение отрицательно влияет на неокрепший растущий организм подростка. Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена, списание остроты зрения, психоэмоциональные расстройства – такова суровая плата за детское и подростковое курение.

 Легкие – в первую очередь страдают от табачного дыма, возникновение рака легкого, хронического бронхита и астмы у курящих выше в 10-20 раз. Кроме того курильщики в 4 раза чаще болеют туберкулезом. При выкуривании 20 сигарет в день человек дышит воздухом состав, которого превышает по загрязнению гигиенические нормы в 500-1000 раз. Пассивное курение – это когда некурящий вдыхает табачный дым курящего. Курение, безусловно, оказывает негативное влияние на состояние сосудов их проходимость. Если добавить к курению отсутствие здорового питания, регулярных занятий спортом, то вероятность лишиться конечностей из-за облитерирующего поражения артерий существенно возрастает. Не меньший ущерб курение наносит нашей сердечнососудистой системе. Во время выкуривания сигареты частота сердечных сокращений увеличивается на 8-10 ударов в минуту, а за сутки сердце делает 10-20 тысяч лишних ударов. Чрезмерная нагрузка ведет к изнашиванию сердечной мышцы, которое усугубляет кислородное голодание миокарда при такой интенсивной работе, вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, способствуют образованию тромбов и развитию раннего атеросклероза сердца, головного мозга и вероятности возникновения инфаркта миокарда и стенокардии повышается в 12 и более раз.

 Процесс курения вызывает интенсивное слюноотделение, а часть вдыхаемого никотина и других вредных веществ попадает в желудок, тем самым раздражая его слизистую оболочку и провоцируя продукцию большого количества желудочного сока и соляной кислоты. А это прямой путь к гастриту, язве или воспалению кишечника, возникновению язвенной болезни желудка и 12 перстной кишки выше у курящих в 10 раз. Добавлять к этому перечню недугов импотенцию, бесплодие, рак другой локализации (языка, губы, гортани) и становится совершенно понятным известное выражение: Курить – только здоровью вредить.

 Курильщик должен сделать для себя вывод – бросить курить: раз и навсегда!

 Для избавления от вредной привычки лучше использовать отпуск или командировку, а также период выздоровления, например от простудного заболевания, когда уменьшается потребность в курении. В некоторых случаях результат приносит психотерапия, а также использовать специальные лекарственные средства.

 Декрет № 28 от 17.12.2002 года запретил курение в учреждениях здравоохранения, образования, спорта, вокзалах, подземных переходах, в помещениях органов государственного управления.

 Территория УЗ «Горецкая ЦРБ» объявлена зоной свободной от курения.

 Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения, которое даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат. Мы долгие годы боремся с курением. Давайте, наконец, начнем бороться за здоровье!