

Всемирный день отказа от курения 16 ноября 2017 года



По инициативе ассоциации врачей онкологов **ежегодно в третий четверг ноября** в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения.

Цель всемирного дня отказа от курения – снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье. Медики подчеркивают, что последствия этой привычки очень тяжелые и связаны, прежде всего, с раковыми и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Некоторые медики сравнивают курение с суицидом - только растянутым во времени. Врачи-наркологи подчеркивают, что даже курильщики с небольшим стажем не избежат проблем со здоровьем.

Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит.

Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте, в других видах деятельности. У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.

В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность.

Нарушение питания головного мозга приводит к ухудшению памяти и внимания, росту утомляемости, утомляемости глаз, ухудшению слуха, снижению скорости чтения, увеличению числа совершаемых ошибок.

Большие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе – учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается нагрузка на сердце. Поражаются сосуды головного мозга и, как следствие, появляются головные боли, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе, страдает и желудочно-кишечный тракт; появляется кровоточивость десен, эмаль зубов трескается, меняется их цвет.

Исследования показывают, что среди причин, приводящих подростков к курению основными являются следующие:

- подражание более старшим; особенно тем, на кого хочется быть похожими;
- желание казаться взрослыми; быть как все;
- иногда играет роль и строгий запрет родителей, особенно когда родители сами курят;
- бытует мнение, что курение позволяет похудеть;
- реклама табачных изделий.

Как правило, курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии, появляется нервозность, постепенно человек превращается в раба своей привычки.

Кроме того, курильщикам не стоит забывать о таком факторе, как пассивное курение. Сигаретный дым дома или на улице вдыхают дети и подростки. Это тоже со временем может сформировать их зависимость от табака. Невозможно воспитать здорового ребенка в семье курильщиков.

На сегодня табак — наиболее распространенный и доказанный канцероген. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, включая 43 канцерогенных. Кроме того, в нем присутствуют соединения, которые способствуют формированию канцерогенов в организме, а также десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и т.д. Добавьте сюда еще радиоактивные элементы: полоний, свинец, висмут.

Курение вызывает ряд заболеваний. Наиболее серьезные из них: хронические обструктивные заболевания легких, проявляющиеся устойчивой потерей их функции, сердечно-сосудистые (ишемическая болезнь сердца и артериосклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты). Особое место занимают злокачественные новообразования. В частности, убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека.



КУРЕНИЕ И ЛЕГКИЕ

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью многие изменения обратимы.

КУРЕНИЕ И ВАШЕ СЕРДЦЕ

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями. **ИНФАРКТ МИОКАРДА** — сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Развитию инфаркта



миокарда (большой частью на фоне приступов стенокардии) способствует, в том числе, и курение. Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

КУРЕНИЕ И ВАШ ВНЕШНИЙ ВИД

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому “Лицо курильщика”.

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле, бросив курить, в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить.

От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуется множество маленьких трещин. Эти повреждения приводят к очень неблагоприятным последствиям. Во-первых, кровяные тельца приобретают большую клейкость, образуя кровяные сгустки, а во-вторых, появляются мелкие шрамы, и гладкая сама по себе внутренняя поверхность сосудов становится шершавой. Эти шероховатости способствуют скоплению частичек жира и извести, а это ускоряет возникновение атеросклероза.

КУРЕНИЕ И ЗРЕНИЕ

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходит с пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки.

КУРЕНИЕ И СЛУХ

Исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими. Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы. Курящие беременные чаще страдают депрессией. "Легкие" сигареты укорачивают жизнь женщин.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Курение действует не только на Вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

Большинство людей легко принимают решение начать курить. Они получают определенное удовлетворение от этого процесса, и мысль о возможных опасных последствиях отодвигается на задний план. Не становитесь одним из них! Если вы не курите – не начинайте, а если курите – откажитесь от курения! Вы можете бросить курить, тем самым сохранив собственное здоровье и здоровье окружающих, или помочь бросить своему курящему другу, родственнику или знакомому. Именно для этого существует Ваша сила воли.

Когда Вы бросите курить...

- через 20 минут – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов – нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток – усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;
- через месяц – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через полгода – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;
- через 1 год – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Подарите себе чистые легкие! Цените и берегите своё здоровье!

Материал подготовлен Архиповой Д.В.

