

Чем опасно курение?

Мы все слышали, что курение вредно. Но насколько оно вредно? Однозначный ответ - очень вредно, курение меняет всю жизнь и подвергает человека многочисленным рискам для здоровья.

Если раньше употребление табака было явлением наиболее характерным для мужского населения, то сегодня в таких странах, как Дания, Ирландия, Нидерланды, Норвегия, Соединенное Королевство и Швеция, разница в распространенности употребления табака среди взрослых мужчин и женщин крайне мала (<5%). По прогнозам ВОЗ, в 2025 г. уровень распространенности употребления табака составит 31% среди мужчин и 16% среди женщин.

Курение - сформировавшийся тип поведения среди молодежи. По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек, в том числе 15000 мужчин и 500 женщин. Для сравнения в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек. Средняя потеря продолжительности жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 лет, а для возрастной группы 35-69 - 21 год.

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 начинать», ну а те, кто уже начал курить также должны знать: «Бросить никогда не поздно».

Интересные факты:

По данным ВОЗ, через 20 минут после последней выкуренной сигареты, пульс придет в норму.

Уже в первые сутки после отказа от сигарет снижается содержание никотина и угарного газа, повышается концентрация кислорода — улучшается и снабжение кислородом тканей и органов.

Через 2 суток запах тела станет естественнее, а вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми.

Через 3 дня человек замечает, что ему проще дышать.

Через неделю — нормализуется деятельность желудка и поджелудочной железы.

Через месяц — повышается иммунитет, улучшается питание всех тканей организма, цвет лица становится более свежим, исчезает желтая окраска кожи на пальцах.

Через 3 месяца и более — исчезает кашель курильщика, повышается работоспособность, зубы очищаются от желтого налета.

Через год — вдвое сокращается риск возникновения инфаркта или инсульта, уменьшается вероятность развития онкологических заболеваний.

Кстати, по данным ООН, каждый десятый человек в мире умирает от последствий пассивного курения.

Лишь 25% табачного дыма поступает в легкие курильщика, остальные 75% отравляют воздух, которым дышат окружающие, — это явление получило название «пассивного курения». Опасная для здоровья некурящих людей концентрация табачного дыма в воздухе закрытых помещений создается при выкуривании всего лишь нескольких сигарет, поэтому некурящие члены семьи, в которой курит лишь один человек, пассивно «выкуривают» до 10 сигарет в сутки. Вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол, ядов и канцерогенов из сигарет точно так же, с одним лишь отличием — они не выбирали этот путь! За них уже всё решили другие: родители, друзья, коллеги, просто попутчики на автобусной остановке — словом, все, кто находится рядом.

Итак, нужно крепко запомнить:

смертность среди курящих на 30-80% выше, чем у некурящих, риск смерти возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет в день и длительностью курения, смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте, среди больных злокачественными новообразованиями 95% - курящие.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

ПОМНИТЕ! Ваше здоровье в Ваших руках! Заботьтесь о нем!