

17 ноября - международный день отказа от курения!

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября.

Зависимые от никотина люди признаются, что хотели бы бросить курить, но нет повода или компании. С целью просвещения о вреде табака и поддержки желающих отказаться от пагубной привычки создан всемирный праздник.

Курение – это распространённая привычка в современном обществе, охватывающая все возрастные категории. Согласно статистическим данным, во всем мире насчитывается примерно миллиард людей, постоянно употребляющих различные средства для курения. Осознание всего риска от этой привычки – это сильная мотивация, которая поможет преодолеть тягу к курению. Рассказать обо всех ужасах покуривания кратко, конечно, не получится.

Ущерб здоровью, который наносится никотиновыми палочками, можно сравнить, разве что, с масштабными техногенными катастрофами.

Основное зло заключается во вдыхании большого множества опасных химических веществ, а также в повышении риска развития множества заболеваний от сердечной недостаточности до раковых опухолей. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от этой вредной привычки погибает около 5 миллионов человек.

Основные составляющие сигаретного дыма

Табачный дым содержит более 3000 «вредных» синтетических фенилонов. При среднесуточной норме заядлого курильщика – 20 сигарет, в орган человека в чистом виде попадает порядка 120-180 мг никотина. Однако вместе с вдыхаемым дымом в бронхо-легочную систему проникают сотни ядов: синильная кислота; цианид; угарный газ; мышьяк и др.

Также, при курении в тело человека попадает более 50 видов канцерогенов. К ним можно отнести хризен, бензопирен и множество других. Также в легкие попадают нитрозамины – способные разрушать головной мозг и радиоактивные тяжелые вещества, такие как свинец, полоний, висмут. Все это – составляющие табачной смолы, которая проходит через внутреннюю человеческую систему. За год легкие перерабатывают более 80 кг такой смолы, часть которой остается в них навсегда.

Какой вред приносит выкуренная сигарета?

Повреждения от курения для организма человека заключаются в стимулировании развития тяжелых хронических заболеваний. Ядовитые соединения, входящие в состав каждой сигареты, негативно влияют на внешний вид человека. Согласно последним данным, одна выкуренная пачка в день запускает процесс ускоренного биологического старения всего организма в целом.

Табачное подчинение расшатывает нервную систему, ухудшает мозговую деятельность, в результате чего значительно снижается интеллект. Также, вся химия табачного дыма снижает функциональность желудочно-

кишечного тракта, нарушая тем самым ее моторику, секреторную деятельность, приводя к возникновению разных степеней гастрита, язвы и прочих проблем с ЖКТ.

Учеными подтверждена угроза от курения. Ими обнаружена связь слабости к табаку со слепотой. Злокачественные канцерогены вызывают дистрофию сетчатки, а также отрицательно влияют на зрительные нервные окончания. Также с употреблением вакштафа связывают нарушения слухового аппарата. Никотин разрушительным образом воздействует на иннервацию внутренних составляющих уха, в результате чего могут возникнуть нарушения сна, притупиться обоняние, вкусовые рецепторы. После каждой выкуренной сигареты увеличивается риск заболеваний кровеносной системы и сердца. Суженные сосуды вызывают гипоксию тканей, увеличивается число сердечных сокращений, могут образовываться тромбы.

Все эти, казалось бы, не настолько большие проблемы, приводят впоследствии к тяжелым заболеваниям, которые часто не поддаются лечению. К таким можно отнести раковые опухоли, которые у курящих людей встречаются в 10 раз чаще. Это может быть рак полости рта, желудка, легких – тех мест, где оседает и скапливается большое количество никотиновой смолы. Такие болезни часто заканчиваются летальным исходом.

Ознакомьтесь, например, с наносимым вредом курения для мужчин. Следуя статистике, мужчины курят чаще, чем женщины, пытаясь, таким образом, избавиться от стрессовых ситуаций. Так как мышечная масса в женском организме меньше примерно на 20%, то в пересчете на килограмм общего веса зависимым от никотина мужчинам требуется большая доза. Клетки мужского организма обновляются значительно реже, поэтому вред от никотина на мужскую систему намного больше. Курение можно приравнять к наркомании. Возникшая регрессия часто становится частью личности, собственного «Я», а такое внутренне восприятие очень трудно исправить. В невозможности отказаться от предложенной сигаретки виновата уже появившаяся склонность «попыхтеть». Организм требует дозу никотина, он «нуждается» в ней, как в обычных питательных элементах. Зло курения на организм мужчины просто огромен!

Самые известные мужские заболевания, связанные с воздействием на них табака: импотенция, аденома простаты, хронический кашель, хроническая обструктивная болезнь легких.