

Курить или не курить?

В листьях табака содержится один из самых ядовитых растительных алкалоидов - никотин. Никотин вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество - в дешевых сортах табака, наименьшее - в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. **Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна**, 5-6 мг вызывает острое отравление.

Никотин - яд нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

Симптомы отравления никотином у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль.

У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления,

учащенный пульс, остановка сокращений пустого желудка.

Курение - это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм). Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную и стеариновую кислоту, гексамин, толуол, мышьяк, метанол и др.

В свете этого представляется обоснованным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на "лёгкую" марку сигарет, как правило, этим успокаивается, несмотря на то, что вредность пристрастия к курению табака воспринимается современным человеком почти как аксиома.

Нет ни одного органа, на который бы курение не действовало губительно. С каждым годом все новые исследования последствий этой пагубной слабости человечества значительно расширяют список заболеваний. Сюда вошли нарушение обмена веществ, лейкемия, катаракта, склероз, сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой и репродуктивной систем, целый букет онкологических заболеваний, начиная с рака легких.

Кроме того, статистика свидетельствует, что у курящих частота заболеваний язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки вдвое выше, чем у некурящих. Поскольку сигарета на какое-то время притупляет чувство голода, то курящий человек вместо (или

вместе) с чашечкой кофе предпочтет не бутерброд, а именно сигарету, что поспособствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

В прямой зависимости находится курение и психическое здоровье человека, уровень его энергии и жизнеспособности. Если курящий нервничает, то успокаивается за счет сигареты, однако при этом эффект "расслабления" достигается за счет тормозящего действия табачных ядов на важные участки нервной системы.

Кроме того, привыкая к курению, человек получает новый источник стресса - отсутствие сигареты, без которой он уже не может расслабиться. Получается порочный круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Стоит ли продолжать?.. Однако ведь не зря же человек начинает и продолжает курить. Видимо, есть на это какие-то причины. Большинству курильщиков курение нравится. И это необходимо признать. От всех аргументов о вреде курения курящему человеку проку мало. Безусловно, есть те, кому чтение фактов о вреде курения помогло не только задуматься над тем, чтобы бросить курить, но и в самом деле бросить. Но остальных значительно больше.

Можно долго полемизировать по поводу причины возникновения множества марок облегченных в разной степени сигарет. С одной стороны, безусловно, в жестких условиях запрета на курение табачная индустрия вынуждена придумывать новые способы сбыта своего товара. А с другой стороны, может быть, все-таки это поиск подмены вредного орудия привычки менее вредным? Ведь спрос есть!

На сегодняшний день нет ни одной табачной компании, которая бы не задумалась над снижением вреда от выпускаемых сигарет. Производители стараются всеми возможными способами сократить уровень опасных химических элементов, содержащихся в обычной сигарете, до минимального.

Что же на самом деле означают термины "лёгкие" и "ультралёгкие" сигареты? Являются ли марки "лёгких" сигарет менее вредными или это лишь способ указать силу вкуса и аромата?..

Несмотря на то, что в "лёгких" и "ультралёгких" сигаретах снижено содержание смолы (до 1 мг) и никотина (до 0,1 мг), курильщики этих марок получают те же токсины в свой организм, как и те, кто курит обычные сигареты. Исследователи не обнаружили также и существенных различий в количестве этих канцерогенных веществ, не говоря уже о сложных схемах замещения низкого уровня некоторых токсичных веществ их синтезом при горении сигареты, а также вредным сочетанием оставшихся компонентов...

Но и это еще не все. По мнению специалистов, "лёгкие" сигареты могут нанести даже гораздо больше вреда, чем традиционные. Как аргумент приводится факт, что некоторые люди при переходе на "лёгкие" сигареты просто начинают выкуривать их большее количество в течение дня, так что доза потребляемых токсичных веществ остается прежней. Кроме того, при курении легких сигарет люди делают более глубокие затяжки.

Так что не будем себя обманывать тем, что от "лёгкости" сигарет зависит легкость излечения приобретенных от них заболеваний. Недаром курение - это вредная привычка. Вредная - значит наносящая ущерб здоровью.

Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии. Хорошо, что он предпочитает сегодня "лёгкие" сигареты. Еще лучше, если он после перехода на "лёгкие" сигареты решил бросить курить вообще.

Только для того, чтобы укрепить это желание, стоит сказать, что после того, как вы бросите курить уже через месяц значительно облегчится дыхание, вы станете высыпаться, у вас повысится работоспособность и значительно возрастет общий тонус. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.). Через год на 50% снизится риск развития коронарной болезни. Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.



20 коротких советов от Фреда Келли,

которые помогут Вам бросить курить.

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от Вас.

2. После того как Вы прочтете этот список, сядьте и напишите свой, переработанный в соответствии с Вашими чертами характера и особенностями. Создайте свой собственный план, как бросить курить.
3. Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи, сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару, и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
4. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.
5. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню Вашей новой жизни». Вы даже можете провести небольшую церемонию по поводу Вашей последней сигареты или утра дня отказа от курения.
6. Поговорите с Вашим врачом по поводу отказа курить. Поддержка и направленность, полученные от врача - проверенный способ улучшить Ваши шансы на успех.
7. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40 минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.
8. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и переходите к п.9
9. Отчетливо представьте себе, как Вы перестанете быть курильщиком. Во время дыхательных упражнений п.8 Вы можете закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями п.7. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получающим за это золотую медаль. Развивайте свои собственные креативные представления. «Визуализация» работает.
10. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если Вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день **ОКОНЧАТЕЛЬНОГО** отказа от курения). Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения, уменьшения количества выкуриваемых сигарет каждый день, покупку сигарет в количестве не больше одной пачки, замену марки, чтобы не так нравился процесс курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.
11. Попробуйте "завязать" - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. Тем не менее,

найдите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один из методов не сработает - попробуйте другой.

12. Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете. Зайдите к нам на Форум или в чат, там наверняка найдется помощь.

13. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

14. После того как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курящего к некурящему. Через 2 недели - сходите в кино. Через месяц - сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!). Через 3 месяца - проведите выходные в Вашем любимом месте. Через 6 месяцев - купите себе что-нибудь серьезное. Через 1 год устройте себе вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на "день рождения" человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.

15. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".

16. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно - найдите другие модели поведения в эти моменты.

17. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, что бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет называемые "E-Z Quit". Дополнительную информацию можно найти [здесь](#).

18. Напишите воодушевительную песню или стих на тему «Бросаю курить», о сигаретах, и что для Вас значит расстаться с табаком. Читайте ее каждый день.

19. Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: "Я бросаю для себя и для тебя (вас)" и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.

20. Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, что бы закурить запишите свои чувства или все, что у вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.

Желаем удачи в вашем стремлении бросить курить.

Это того стоит!

Курение негативно отражается на внешности, ускоряет процесс старения, способствует многим заболеваниям и приводит к рождению нездорового потомства. Сигаретный дым содержит более 4 тысяч различных химических веществ. Многие из них влияют на кровеносные сосуды, затрудняя доставку к тканям питательных веществ и кислорода. Одним из результатов такого влияния является разрушение коллагена и эластина – веществ, придающих нашей коже упругость и мягкость. Для изучения влияния курения на внешность женщин проведено исследование на женщинах-близнецах, одна из которых

курила в течение многих лет, а другая нет. Вот перечень тех типичных изменений внешности, которые возникают со временем у курящей женщины:

Мешки под глазами. Потеря эластичности кожи в первую очередь становится заметной вокруг глаз, где она очень тонкая и нежная. Провисание кожи нижнего века придает лицу уставший и болезненный вид.

Бледность и неравномерная окраска кожи. Эти явления связаны с нарушением кровообращения в поверхностных слоях кожи и, как следствие, утратой лицом здорового розового цвета.

Морщины. Кожа женщин-курильщиц подвергается местному воздействию тепла каждый раз при зажигании сигареты, что способствует ее пересушиванию. Женщине также приходится часто напрягать определенные мышцы лица, чтобы удерживать сигарету во рту и избежать попадания дыма в глаза. Все это приводит к формированию типичных морщин: «гусиных лапок», сети радиальных морщин вокруг рта, глубоких носогубных и межбровных складок, а также поперечных морщин на лбу.

Темные пятна. Сигаретный дым делает кожу более чувствительной к воздействию солнечных лучей, с чем связано преждевременное появление темных «возрастных» пятен преимущественно на коже лица и кистей рук.

Обвисание груди и кожи рук. Вследствие потерь кожей и подкожной клетчаткой упругости у женщин-курильщиц гораздо раньше наступает обвисание груди и внутренних частей рук, что отрицательным образом сказывается на красоте женской фигуры.

Нарушение осанки. У курящих женщин костная ткань становится менее плотной, и это приводит к изменению формы позвоночника и формированию сутулости.

Выпадение волос. Курение ускоряет возрастное урежение волос и даже иногда приводит к облысению.

Пожелтение зубов и пальцев. Женщину-курильщицу всегда можно узнать по зубам, которые со временем приобретают желтую окраску даже при тщательной гигиене полости рта. В желтый цвет также окрашиваются и пальцы, которыми женщина обычно держит сигарету.

Доказано также, что благодаря курению женщина теряет свою привлекательность для противоположного пола. Запах табачного дыма от волос и одежды отталкивает многих мужчин, а поцелуй с курящей женщиной некоторые сравнивают с облизыванием пепельницы. Кроме того, табачный дым способствует повышенному размножению бактерий в полости рта, что иногда делает запах изо рта не просто неприятным, а зловонным. В этих случаях даже просто разговор с курильщицей может стать невыносимым для собеседника.

Курение снижает чувствительность вкусовых и обонятельных рецепторов, в связи с чем постепенно и незаметно для самой курильщицы утрачивается удовольствие от употребления пищи.

Курение влияет на репродуктивную функцию, снижая способность к зачатию. Установлено, что среди бесплодных пар шансы на успех от лечения в 2,7 раза ниже, если хотя бы один из супругов курит. Курение при беременности значительно увеличивает

риск самопроизвольного выкидыша, преждевременных родов и рождения ребенка с низкой массой тела, а дети от матерей-курильщиц достоверно чаще болеют бронхиальной астмой и инфекционными заболеваниями.

Курение повреждает структуру поверхностных клеток дыхательных путей и подавляет иммунитет, вследствие чего курящие люди в 2-3 раза чаще других страдают респираторными инфекциями. В составе табачного дыма найдено 40 канцерогенов (веществ, вызывающих рак). Курение является причиной рака легких – наиболее частого рака среди жителей развитых стран. Курение является доказанным фактором риска рака шейки матки и сердечно-сосудистых заболеваний.

Прекращение курения приводит к очень быстрому, в течение нескольких дней, восстановлению структуры поверхностных клеток дыхательных путей и возвращению обоняния и вкусовых ощущений. Другие негативные эффекты устраняются более медленно: например, желтая окраска зубов бледнеет в течение нескольких недель, а чтобы риск рака легких снизился до среднего, требуется не менее 5 лет. Если кожа лица в целом немного улучшается, то для устранения морщин, вызванных курением, придется наверняка прибегнуть к специальным косметическим процедурам. Но, как говорится, лучше поздно, чем никогда.

Прием чрезмерного количества алкоголя (более 1 бокала вина в день) прямо связан у женщин с повреждением клеток мозга (снижением интеллекта, ухудшением памяти, психическими расстройствами), а также повышением заболеваемости раком, в частности, молочной железы.

Все знают, что отказаться от курения и алкоголя трудно, но Ваша жизнь, молодость и здоровье стоят этого усилия.

Техника безопасности курильщика –

13 правил, которые помогут выжить

Если вы решились бросить курить, но пока это не очень получается, нужно постараться хотя бы максимально уменьшить вредное воздействие сигарет на ваш организм. Для этого существуют простые, но действенные способы:

1. Не курите натощак, особенно утром. Первую утреннюю сигарету ученые считают наиболее опасной для курильщиков, так как она может спровоцировать сердечный приступ.
2. Не курите в то время, когда что-то едите или пьете, а также сразу после приема пищи. В этом случае токсичные вещества, которые содержатся в табачном дыму, попадают в кровь не только из легких, но и из ЖКТ. Отравление организма происходит быстрее и в больших дозах.
3. Не докуривайте сигарету до фильтра. В последней ее трети содержится максимальное количество токсинов и канцерогенов.
4. Не оставляйте сигарету во рту в перерыве между затяжками. Это не только делает вас малопривлекательным, но и усиливает неприятный табачный запах. Кроме того, при тлении сигареты часть табачного дыма попадает в полость рта.

5. Не курите сразу или в течение получаса после сильной физической нагрузки. Табачный дым попадет в самые отдаленные уголки легких. А никотин в крови может вызвать резкий спазм сосудов.
6. Пейте много воды, вместе с ней быстрее будут выводиться из организма никотин и другие вредные вещества.
7. Не курите дешевые сигареты. Лучше вообще ничего не курите, так как хороший табак дешевым не бывает.
8. Не курите сигареты без использования мундштука или без фильтра. Все-таки эти приспособления хоть немного, но защищают вас от смол. Попробуйте почистить мундштук после курения и представьте, что этот темно-коричневый маслянистый деготь мог осесть на ваших легких.
9. Не курите светлый табак. Для его выращивания и обработки применяются химикаты, которые представляют дополнительную опасность.
10. Не курите «за компанию» и «про запас». Помните, каждая выкуренная сигарета приближает вас к смерти. Поэтому, если уж не хватает сил справиться с зависимостью, позволяйте себе закурить лишь тогда, когда никотиновый голод станет невыносимым.
11. Не курите сигареты с ментолом и другими пищевыми добавками. При сгорании в сочетании с табаком безвредные продукты питания становятся ядами.
12. Не курите легкие сигареты. Вы курите больше и затягиваетесь глубже. Лучше выкурить 2 сигареты с обычным содержанием никотина и смол, чем 10 легких.
13. Не курите.

СИМПТОМЫ



"Табачное" дыхание



Вы чувствуете себя слабым, сонным



Раздраженное беспокойство



Головная боль

СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ЗАЩИТЫ



Обычная питьевая вода, глубокое дыхание, простая жевательная резинка



Больше спите, выполняйте легкие упражнения



Старайтесь расслабляться и принимать комфортные позы



Приподнимайте ноги, старайтесь засыпать на спине