«Колумб Америку открыл -

Великий был моряк,

Но заодно он научил,

Весь мир курить табак.

От трубки мира у костра,

Раскуренной с вождем,

Привычка вредная пошла,

В масштабе мировом»

Кто из нас не помнит эту песенку из старого доброго мультфильма?!?! И, звучавшие с ещё советских экранов, слова песни иллюстрируют разгульный образ жизни пиратов, высмеивая их вредные привычки.

Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения и партнеры отмечают Всемирный День без табака, привлекая внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и выступая за проведение эффективной политики в целях снижения уровней его потребления. В преддверии этой даты медики, в очередной раз, говорят о необходимости, не начинать или бросить курить.

Привычка к курению формируется обычно в молодые годы. И хотя курение уже перестало быть обязательным модным спутником богемы и «золотой молодежи», но все равно эта привычка является обыденным явлением жизни. И средний возраст курильщика постоянно молодеет за счет курящих подростков. На этом фоне разговор о вреде курения не кажется чем-то пустым и ненужным.

Курение является одной из наиболее распространенных и массовых в мировом масштабе привычек, наносящей урон, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, женщины и юношество.

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез. Значимость этой проблемы определило выделение 2-х Дней здоровья: 31 мая – Всемирного дня без табака и 20 ноября – Всемирного дня некурения, проходящего под девизом профилактики онкологических заболеваний.

В дни, предшествующие Дням здоровья, направленным на профилактику табачной зависимости, медики доносят основную информацию, которая позволит приостановить либо уменьшить влечение к табачной зависимости и тем сохранить ЗДОРОВЬЕ.

НЕМНОГО УЖАСАЮЩЕЙ СТАТИСТИКИ: Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым.

***Курение ведет к онкологии!!!***

Курильщики чаще некурящих становятся пациентами врачей-онкологов. К сожалению, им трудно расстаться с вредной привычкой даже тогда, когда этого требует медицинские показания.

Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких. 95% умерших от рака легких были злостными курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день, то есть можно утверждать, что практически все случаи смерти от рака легких непосредственно связаны с курением. Причем, если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, выявлена высокая степень связи между курением и раком мочевого пузыря, почечных лоханок. Выяснилось, что курение увеличивает вероятность заболевания плоскоклеточным раком кожи более чем на 52 процента. Курение повышает шансы на смерть от рака простаты. Кроме того, у курильщиков чаще развиваются более агрессивные и смертельные формы рака простаты. На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин — он увеличивает вероятность развития рака груди.

Большинство взрослых курильщиков начали курить, когда были подростками: только 10-15% курящих на сегодняшний день начали курить после 19 лет. Следовательно, курение и другие формы употребления табака среди молодежи должны быть предметом особых забот взрослых. Максимальный эффект достигается, если усилия по предотвращению употребления табака сконцентрированы на подростковом и юношеском периодах.

***Подумайте о том, что написано в этой статье***!

Если Вы считаете, что вред, наносимый курением Вашему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще Вас минует, Вы ошибаетесь.

Давно прошли те времена, когда курение считалось модным и стильным. Сейчас модно быть здоровым и активным. А если травить организм никотином, то ни о каком здоровье говорить не приходится. Вместо того чтобы проснувшись рано утром, сразу бежать к сигаретам, выпейте стакан чистой воды. Такой маневр отвлечет от потребности закурить и чудесным образом взбодрит организм. Недаром же считается, что вода – это источник жизни. Так хватит травиться вредным дымом, если можно наслаждаться свежим воздухом, чистой водой и прочими благами природы. Устраивайте себе прогулки на природе, и, вдыхая чистый свежий воздух, вы сразу же заметите, сколь благотворно это отразится на вашем самочувствии.

***МЕДИКИ РЕКОМЕНДУЮТ: Откройте для себя новый мир!***

Мир, в котором нет сигарет. Намного приятней вести здоровый образ жизни, наслаждаться поездками на природу. К тому же, деньги, которые раньше уходили на вредные привычки, теперь можно потратить на приятные покупки и путешествия. Эмоции, которые будут получены благодаря отказу от вредных привычек, будут только радовать Вас!

Наталия Магдысюк

Инструктор-валеологГУ «Кобринский ЗЦГиЭ»

<http://news.21.by/health/2015/05/08/1080242.html>