

# 31 мая - Всемирный день без табака



Каждый год 31-мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает Всемирный день без табака, в ходе которого акцентируются риски для здоровья, сопутствующие употреблению табака. Но прежде, чем говорить о вреде курения, выясним, какое же именно удовольствие получает курильщик от сигареты? Прежде всего – это химическое воздействие сигареты на головной мозг. По своей химической природе – никотин является стимулирующим средством, вызывая легкую эйфорию, подстегивающим работу головного мозга. Сигарета не улучшает мыслительный процесс, никотин дает не просветление, а помутнение мозга. И те люди, которые курят на рабочем месте ради улучшения процесса мышления, на самом деле скорее всего работают немного из-под палки. Курение во многом носит характер ритуала, сигарета порой облегчает и сам процесс общения.

Часто женщины закуривают, чтобы похудеть – никотин, как наркотик стимулирующей группы, увеличивает «расходную часть» обмена веществ, одновременно снижая аппетит, но это не лучший способ похудеть. Приписываемый успокоительный эффект сигареты на самом деле обусловлен лишь фактом того, что эта сигарета находится у нас во рту. Природой задумано так, чтобы человек испытывал чувство покоя и комфорта под действием сосательного рефлекса. И точно также, как младенец успокаивается у маминой груди, взрослые приходят в себя, беря в рот сигарету.

Когда закуривает подросток (любого пола), скорее всего – это стремление доказать всем, что он уже взрослый и пора бы перестать его воспитывать. Курение может быть и элементом моды, и способом ухода от действительности и даже некоторым способом выражения признательности. Чтобы мы не говорили о причинах курения – это форма привыкания к средству, не сильно отличающихся от других наркоманий. Как бы там ни было – курить все-таки вредно. Табак медленно сгорает, образуя дым, который состоит из множества вредных веществ. Давайте разберемся какие же болезни покупает курильщик?

Номер первый – онкология. Пусть отсроченная по времени, но все же практически неминуема. Второй бич курильщика – сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт). Далее – хронические заболевания легочной системы (бронхит, эмфизема). Нарушения мозгового кровообращения, язвенная болезнь желудка, Катаракта, остеопороз, псориаз, импотенция и бесплодие у мужчин, бесплодие и выкидыши у женщин. И это далеко не полный список уготованный нам сигаретой. Курение не является физиологической потребностью человека. Отказ от табака запускает процессы

дезинтоксикации и очищения организма. Организм человека, бросившего курить, немедленно начинает процессы восстановления. И хотя они протекают медленно, опасность заболевания снижается по мере того, как бегут недели и месяцы без сигарет. А главное – чувство освобождения от опасной и бесполезной привычки. **Скажи себе: «с сегодняшнего дня я больше не курю!»**

*Врач валеолог Наталья Скрибук*

---



1. Почти четверть населения в течение XX века курение убило около 100 млн человек во всем мире. По сути, это 10 вымерших мегаполисов размером с Москву, или пять опустевших городов вроде Мехико.



2. Табачный дым сильно воздействует на плод – курение (в том числе пассивное) может стать причиной преждевременных родов и выкидыша, гибели плода, рождения маловесного ребенка. Дети курящих родителей более подвержены синдрому внезапной младенческой смерти, заболеваниям органов дыхания и другим проблемам со здоровьем и развитием.

3. В табачном дыму содержится около 4000 химических соединений, в том числе 70, вызывающих рак, даже при пассивном курении.



4. Почти половина всех детей в мире – пассивные курильщики, что существенно увеличивает риск развития астмы. То есть, каждый второй ребенок может серьезно заболеть только потому, что рядом курят взрослые.

5. Проживание и совместная работа с курильщиками на 22 процента увеличивают риск возникновения рака легких у людей, которые никогда не курили. У жен заядлых курильщиков риск развития рака легкого вдвое выше, чем у жен некурящих мужчин.



6. Каждый второй курильщик умирает от связанных с курением причин. Также курение является основной причиной рака легких, и отнимает в среднем 10–12 здоровых лет жизни. За 10 лет можно: проводить внука в первый класс и быть с ним рядом в момент получения школьного аттестата, или получить два-три высших образования, или написать 8–10 книг-бестселлеров, или выучиться на врача.

7. Во всем мире люди выкуривают больше 15 млрд сигарет в день. Это 750 млн пачек, 75 млн блоков, горы окурков и другого мусора.



8. Основная причина большой распространенности курения – это на определенное время скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление о его внешней безобидности.



9. 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день – 20%).



10. Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов. К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и пищевода повышается в 2-3 раза, то у потребляющих то же количество алкоголя и активно курящих – уже более чем в 9 раз.

11. Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

12. Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.

**Дымит планета никотином, отравлен воздух им давно,  
Поборемся с проблемой миром и сигаретам всем назло!  
Курильщик, ты сейчас подумай, Не только о самом себе,  
Хотя бы день без никотина, и станет радостней в судьбе.  
Найди полезное занятие, чтоб радость жизни ощутить,  
Вдыхая воздух чище ставший, так можно дольше жизнь  
прожить.**

---