

Курить – здоровью вредить!

О вреде такой пагубной привычки, как курение, сейчас знает почти каждый, а первые меры борьбы с курением в Европе были предприняты еще до появления на континенте табака. Так, член экспедиции Колумба, Родриго де Херез, за курение был посажен в тюрьму с приговором «только дьявол может наделить человека способностью выпускать дым из ноздрей». Но есть и такие, кто считает, что курение абсолютно безвредно.

Итак, несколько сказок о курении.

Сказка первая «Курение – относительно безвредная привычка».

Так оправдывают себя некоторые. Мол, в крупных городах такой загрязненный воздух, столько автомобилей, что вред курения по сравнению с этим – просто баловство. Но ведь вам не приходили мысли встать у выхлопной трубы автобуса и вдыхать газы, нет? Но вы находите в порядке вещей втягивать в свои лёгкие более 4000 разновидностей ядов, содержащихся в каждой сигарете.

Сказка вторая «Курение расслабляет».

То, что выдаётся курильщикам за расслабление, на самом деле не что иное, как торможение определённых участков центральной нервной системы смолами, никотином и дымом.

Сказка третья «Курение помогает сконцентрироваться»

Вас не удивляет, что такие разные свойства, как расслабление и концентрация, приписываются действию сигарет? Ведь это абсолютно противоположные вещи. Известно, что довольно сложно оставаться собранными и внимательным в накурённом помещении, где мало воздуха. Курение отрицательно сказывается на кровообращении всего организма, и в том числе мозга, а следовательно, ухудшается снабжение его кислородом, необходимым для нормальной активности. Интеллектуальный потенциал курильщиков постоянно снижается.

Сказка четвертая «Сигареты с фильтром безопасны»

Реальность такова: фильтр задерживает крупные частички дыма и пропускает самые мелкие, наиболее вредные, которые и становятся причиной онкологических заболеваний дыхательных путей.

Сказка пятая «Лёгкие сигареты менее вредны»

Это выдумка. Здесь следует обратить свое внимание не на количество дыма и смол, содержащихся в лёгких сигаретах, а на ту дозу, которая требуется курящему. И пока он не получит её – не остановится. Это будет инициировать более глубокие затяжки или задерживание дыма в лёгких на более длительное время – то есть вред останется тем же.

Сказка шестая «Курение сохраняет фигуру»

Среди курильщиков много толстяков. И вы можете стать счастливым участником этого клуба, если продолжительное время будете курить, тем самым сбивая свой обмен веществ. Если же курение притупляет голод, то провоцирует развитие гастритов и язв, а это очень неприятно.

Сказка седьмая «Курение кальяна безопасно»

Такое ошибочное мнение очень распространено. К сожалению, это тоже миф. На самом деле, сеанс курения кальяна, равный 20-30 минутам, по содержанию вредных веществ приравнивается к 40 выкуренным сигаретам, плюс – высокая концентрация токсичных тяжёлых металлов. Плюс высокий шанс заразиться туберкулёзом. Перспектива не из приятных.

Сказка восьмая «Сигары и трубки безопаснее сигарет»

Миф основан на утверждении, что сигарный дым не попадает в лёгкие, а значит, не опасен. И действительно, у этого вида курильщиков снижается риск лёгочной онкологии, но, как это ни прискорбно, повышается шанс заболеть раком гортани и губы, а это тоже удовольствие сомнительное.

Сказка девятая «Курильщикам с большим стажем бросать вредно»

Правда такова: длительное употребление табака наносит вред жизненно важным органам и системам. Но правильным выбором всегда станет отказ от курения. Уже через 12 часов улучшится обоняние и общее самочувствие, снабжение мозга кислородом начнёт приходить в норму. С каждым днём вы будете чувствовать себя всё лучше, и день отказа от курения станет одним из

главных достижений вашей жизни. Никогда не поздно перестать курить.

Каждому курильщику следует знать скорбную статистику: табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждый год число жертв этой привычки составляет около пяти миллионов человек – практически ежегодный добровольный геноцид. И это, не считая потерь среди пассивных курильщиков: 600 тысяч человек, регулярно подвергающихся воздействию табачного дыма, также погибают из – за него.

Думайте. Это ВАША жизнь, и только вы можете решить, как прожить её. Откажитесь от курения сегодня, и живите счастливо завтра.

Подготовил заместитель начальника территориального отдела управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре в г.Лангепасе и г.Покачи Ж.Ю.Тихонова