

Курить или не курить?



Одним из самых опасных и распространенных пристрастий человечества является курение. Множество мужчин и женщин каждый день, выкуривая сигарету за сигаретой, теряют свое здоровье. Конечно, курить или не курить, с одной стороны, – личное дело каждого, но, с другой - нация с каждым годом становится все более больной, и курение здесь играет далеко

не последнюю роль. Главное, что никто не отрицает того, что курение рано или поздно убивает, но покончить с этой опасной привычкой под силу не каждому. В итоге, пока миллионы людей умирают от раковых заболеваний и хронического бронхита, кто-то получает огромные доходы от производства и продажи табачных изделий, не задумываясь о моральной стороне такого бизнеса.

Кроме того, принимая решение курить или не курить, подумайте о близких людях, ведь сигаретный дым негативно воздействует не только на самого курящего человека, но и наносит непоправимый ущерб здоровью людей, находящихся поблизости. Так, на сегодняшний день уже доказано, что окружающие курящего человека люди, вдыхая дым, могут заболеть всеми болезнями, характерными для курильщика. Это объясняется тем, что только четверть вредного табачного дыма попадает в организм курильщика, остальная же его часть улетает в воздух, нанося вред близким людям. Такому явлению, ученые дали название «пассивное курение».

В помещениях с закрытыми окнами, опасная концентрация дыма для организма некурящих людей достигается при выкуривании всего двух сигарет. Таким образом, если даже курит всего один человек, остальные члены семьи пассивно «выкуривают» около десяти сигарет в сутки.

Чаще всего, люди начинают курить, подражая друзьям и знакомым, потом же вырабатывается условный рефлекс. Если говорить о длительном курении, то здесь речь идет уже о наркотической зависимости. Большинство людей курят просто потому, что привыкли это делать. Они не получают никакого удовольствия от никотина, тем не менее бросить эту привычку не хватает силы воли. В действительности же им просто не хватает причин, чтобы отказаться от сигарет. Это доказывает тот факт, что люди, попадающие на лечение с тяжелыми заболеваниями, вызванными курением, моментально забывают о своей вредной привычке. Около 70% людей не имеют действительной необходимости в табаке, а потому легко могут бросить курить. Об этом же свидетельствуют и многочисленные отзывы курящих прежде людей, расставшихся с этой привычкой, достаточно легко. А потому нужно как можно скорее осознать опасность этого увлечения и бросить курить.

Прежде чем принимать решение, курить или не курить, нужно знать, что в человеческом организме не существует органов, на которые табачный дым не оказывал бы негативного воздействия. Так как в крови курильщика понижено содержание кислорода, происходит спазм сосудов головного мозга, что влияет на память, работоспособность и состояние нервной системы. Человек ощущает

раздражительность, страдает головными болями и бессонницей. Проходя через дыхательную систему, дым, содержащий вредные вещества, негативно действует на все органы дыхания, раздражая слизистые носа, рта, гортани, бронхов. Самыми безобидными последствиями такого воздействия могут быть частые простудные заболевания, в более серьезных случаях курение приводит к раку.

Кроме того, при продолжительном курении сужается голосовая щель, и голос, утрачивая звонкость, становится хриплым. Также постоянно курящие люди отличаются характерным кашлем, что указывает на воспаление дыхательных путей, которое со временем переходит в хроническую форму, вызывая воспаление легких и бронхиальную астму. Кроме того, систематически курящий человек страдает различными заболеваниями системы кровообращения: у него может наблюдаться повышенное артериальное давление, а также нарушение сердечной деятельности, включая наступление инфарктов. Желудочно-кишечная система курильщика не меньше страдает от ядовитых веществ, содержащихся в никотине. Табачный дым раздражает слюнные железы, вызывая повышенное отделение слюны, которая, попадая в желудок, оказывает вредное воздействие на пищеварительную систему. Кроме того, у человека желтеют зубы, кровоточат десна, появляется кариес и неприятный запах изо рта. Кроме того, известно негативное влияние курения на сексуальную активность и детородную функцию мужчин.

Доказано, что содержащиеся в табаке вредные элементы негативно воздействуют не только на внутренние органы, но и на внешний вид человека. Прежде всего, воздействию никотина подвержены женщины, на коже которых наркотик оставляет видимые следы. Научно доказано, что курящие девушки имеют сухую кожу землистого цвета, склонную к раннему появлению морщин. Кроме того, кожа теряет эластичность, появляются носогубные складки и мешки под глазами, впадают щеки, начинается процесс старения. У женщин, страдающих этой пагубной привычкой, портятся зубы, секутся и тускнеют волосы, желтеют и слоятся ногти. Помимо всего, курение значительно снижает выработку гормонов эстрогенов, недостаток которых не только способствует быстрому старению, но и нарушает менструальный цикл, приводя к бесплодию. Курящие девушки должны быть осторожны с солнцем, их кожа под действием лучей солнца уже через несколько минут подвергается окислительным процессам. По этой же причине им противопоказан солярий, а также некоторые косметические процедуры. К примеру, курящим девушкам нельзя делать пилинг лица с использованием абразивных частиц и различных кислот, так как можно сильно травмировать истонченную кожу.

Так как основное количество людей начинает курить еще в детском и школьном возрасте, борьбу с курением нужно начинать с самого раннего возраста. Дети должны знать, какое вредное воздействие имеет никотин на организм курящего человека

Чем продолжительней человек курит, тем сильнее он оказывается в зависимости от никотина. Кроме того, с каждым годом вероятность самостоятельного избавления от пагубной привычки значительно снижается. Многие люди, не в силах избавиться от зависимости, курят целыми десятилетиями подряд. И дело вовсе не в том, что они не понимают, что курение и здоровье –

понятия несовместимые, а просто сначала не хватает силы духа, потом же наступает наркотическая зависимость от табака, при которой может помочь только медицинское лечение. Несомненно, существует небольшой процент людей, которые, один раз решив отказаться от табака, больше не возвращаются к курению. В большинстве же случаев курящий человек отказывается от никотина только на какое-то время, и при малейшем стрессе, или попав в соответствующую компанию, возвращается к сигаретам вновь. Кроме того, рецидив табачной зависимости может произойти даже спустя несколько лет, с тех пор как была выкурена последняя сигарета. Чаще всего это происходит под воздействием спиртного или стрессовой ситуации. Причем чтобы привычка вернулась, достаточно всего одной сигареты. Если для человека ответ на вопрос курить или не курить, однозначно отрицательный, а избавиться самостоятельно от зависимости не получается, не стоит терять время и откладывать посещение медицинского учреждения.



Берегите себя и будьте здоровы!

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии