

Отказ от курения: преимущества для здоровья

1. Преимущества отказа от курения для здоровья всех курильщиков бывают незамедлительными и отдаленными.

Благотворные изменения в организме после отказа от курения в течение определенного времени:

- В течение 20 минут у вас уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление.
- В течение 12 часов содержание угарного газа в вашей крови снижается до нормального уровня.
- В течение 2-12 недель у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.
- В течение 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.
- В течение 1 года риск развития у вас ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.
- Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.
- Через 10 лет риск развития у вас рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития у вас рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.
- Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

2. Люди всех возрастных групп, у которых уже развились проблемы со здоровьем, связанные с курением, все еще могут получить преимущества, если откажутся от курения.

Преимущества по сравнению с теми, кто продолжает курить:

- Примерно в 30 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает примерно на 10 лет.
- Примерно в 40 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 9 лет.
- Примерно в 50 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 6 лет.
- Примерно в 60 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 3 года.
- После развития болезни, представляющей угрозу для жизни: незамедлительная польза – у людей, отказавшихся от курения после инфаркта, вероятность развития другого инфаркта уменьшается на 50%.

3. Воздействие вторичного табачного дыма на детей

3. Отказ от курения снижает избыточный риск развития многих болезней, связанных с воздействием вторичного табачного дыма на детей, таких как респираторные болезни (например, астма) и инфекции уха.

4. Другие преимущества

4. Отказ от курения снижает вероятность импотенции, проблем с наступлением беременности, преждевременных родов, рождения детей с низкой массой тела и выкидышей.

Источники

1. Mahmud, A, Feely, J. Effect of Smoking on Arterial Stiffness and Pulse Pressure Amplification. Hypertension. 2003; 41(1):183-7. 2. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. DHHS Publication No. (CDC) 88-8406. 1988. 3. U.S. Department of Health and Human Services. The Health Benefits of Smoking Cessation. U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. DHHS Publication No. (CDC) 90-8416. 1990. 4. Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. BMJ. 2004; 328(7455):1519-1527. 5. US Department of Health and Human Services 2004, The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.

Ссылка: <http://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/ru/>

Эпидемия употребления табака среди девушек и женщин проявляется по-другому

Табачная промышленность ведет непрерывный и настойчивый поиск новых потребителей, которые заменят тех, кто бросает курить, а также нынешних потребителей, примерно половина которых умрет преждевременно от рака, инфаркта, инсульта, эмфиземы или других связанных с табаком болезней. Одну из крупнейших групп среди многочисленных мишеней промышленности составляют женщины. Это связано с тем, что меньше женщин употребляют табак для курения или для жевания, чем мужчин: лишь 9% женщин курят по сравнению с 40% мужчин. В мире насчитывается более 1 миллиарда курильщиков, из которых женщин только около 200 миллионов.

Привлекая женщин, промышленность просто получает возможности для расширения продаж. В то время, как в некоторых странах табачная эпидемия среди мужчин медленно идет на спад, употребление табака среди женщин в других странах возрастает.

Будущий характер глобальной табачной эпидемии среди женщин можно разглядеть в привычках сегодняшних девочек. В половине из 151 страны, где проводилось обследование тенденций в курении среди молодежи, сигареты курит примерно одинаковое число девочек и мальчиков. В некоторых странах курящих девочек больше, чем мальчиков. Курящие подростки с большей вероятностью становятся регулярными курильщиками в зрелые годы.

Из более чем 5 миллионов человек, ежегодно умирающих в результате употребления табака, примерно 1,5 миллиона женщин. Если не принять срочные меры, число людей, умирающих в результате употребления табака, к 2030 году превысит 8 миллионов человек, 2,5 миллиона из которых будут женщины. Примерно три четверти этих случаев смерти женщин произойдет в странах с низким и средним уровнем дохода, которые менее всего способны переносить такие потери. Каждый случай такой преждевременной смерти предотвратим.

В некоторых странах большую угрозу для женщин представляет воздействие на них вторичного табачного дыма при курении других людей, особенно мужчин. Так, например, в Китае, где живет одна треть взрослых курильщиков в мире, табачная эпидемия касается в основном одних мужчин. В Китае курит менее 3% женщин. Тем не менее, более половины китайских женщин репродуктивного возраста регулярно подвергаются воздействию вторичного табачного дыма. Во всем мире примерно 64% из 430 000 ежегодных случаев смерти в результате воздействия вторичного табачного дыма происходит среди женщин.

Борьба с табачной эпидемией среди женщин является важной частью любой стратегии по борьбе против табака. Как заявила Генеральный директор ВОЗ Маргарет Чен, "Защита и укрепление здоровья женщин имеют решающее значение для здоровья и развития не только сегодняшних граждан, но и будущих поколений".

Пришло время действовать.

- У женщин часто бывают другие причины для курения, чем у мужчин. Табачная промышленность обманывает многочисленных женщин, внушая им идею, что курение - это признак освобождения, а многие женщины неправильно считают, что курение помогает им оставаться стройными.
- Курящие женщины с большей вероятностью, чем некурящие женщины, страдают от бесплодия и задержек в наступлении беременности. Курение во время беременности повышает риск преждевременных родов, мертворождений и смерти новорожденных и может приводить к уменьшению количества грудного молока.
- Курение повышает риск развития у женщин рака шейки матки. Имеется возможная связь между активным курением и раком молочной железы в предклимактерический период.
- Многие стратегии по борьбе против табака не учитывают женщин, жующих табак.

Ссылка: http://www.who.int/tobacco/wntd/2010/gender_tobacco/ru/

Куришь? Стареешь! Устаревашь!

*Курильщики начинают по глупости, а не бросают от слабости духа.
Из моих курящих знакомых ВСЕ или бросали курить, или бросают сейчас.
В. Платонов*

Курение – это не взросление. Курение – это старение.

Все больше и больше людей в России отказываются от сигарет. Все меньше курящих. Сигареты не разрушают семьи, как наркотики и алкоголь, и не преследуются законом. Зато широко (и довольно тонко) рекламируются и везде продаются. Не вызывают жуткую ломку, абстиненцию, как после перепоя. И, тем не менее, большинство курящих людей старается избавиться от этой привычки.

Сигареты являются самым опасным наркотиком. Почему?

Куришь – не взрослеешь. Куришь – стареешь. Устаревашь!

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

Понаблюдайте за курящими друзьями, если вы не курите, или за собой, если вдруг курите. Смотрите, сколько может продержаться курильщик без сигареты? Ну, двадцать минут, ну полчаса, самое многое - час. Что потом? Курильщика неуклонно тянет покурить.

А если он не покурит, то у него обязательно поменяется настроение: на смену бодрости и весёлому духу, придут мрачность, депрессия, унылый дух, затем агрессия, крик, несдержанность. В конце концов, курильщик найдёт себе сигарету, - и тут же настроение у него поднялось. Снова радость, шутки, смех.

Перепады самочувствия и настроения.

Почему это происходит? Потому что сигареты являются кратковременными наркотиками. И действуют через всасывание табачного дыма в лёгкие. А оттуда химические вещества, в основном, это никотин, проникают в кровь, давая кратковременную эйфорию, лёгкий дурман, опьянение и успокоение. Но, как только химические вещества, поступившие в кровь через затяжку сигаретой, распались, действие лёгкого наркотика через сигареты прекратилось, тут же наступает постинтоксикационный синдром, то есть абстиненция. У курильщиков это выражается в плохом самочувствии, нервозности, раздражении, злости. Очередная сигарета лишь устраняет абстиненцию и курильщику кажется, что он чувствует себя лучше.

Если наркоман колется раз или два раза в сутки (да и то, пока деньги есть), алкоголик пьёт неделю, максимум десять дней (затем перерыв, иначе умрёт), то курильщик не делает себе выходных. Даже ночью, во время сна, вдруг проснувшись, он бежит к сигарете. И этот скрытый враг живёт в сотнях миллионах людей, делая вид, что он друг людей. Почему же сигареты являются врагом человека? С точки зрения медицины - это медленно действующий яд, разрушающий весь организм.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы 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).

Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке.

В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Кстати, на деньги, которые курящий тратит в год на сигареты, можно прекрасно отдохнуть летом. Например, съездить за границу, в Австрию или Чехию.

Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает пристрастие к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

Люди, живущие в накуранных помещениях, чаще и сильнее страдают заболеваниями органов дыхания.

Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для вашего организма, ухудшает обмен веществ. Снижается способность к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения.

Учеными многих стран установлено, что никотин и сухие частицы табачного дыма способствуют развитию у вас многих аллергических заболеваний. (Даже если вы не курите, но находитесь рядом с курильщиком).

В США даже называют сигарету знаком неудачливости. Ваше курение, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно - сосудистой системах. В 12-15 лет люди уже жалуются на одышку при физической нагрузке.

Курение отрицательно влияет на успехи во всем. И в спорте! И в учебе! И в хобби! Сигарета замедляет любое развитие. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиваться успехов и чувствовать себя спокойным и счастливым.

Еще 100 лет назад, в результате многолетних наблюдений, французский доктор Декалине пришел к убеждению, что даже редкое курение вызывает малокровие, расстройство пищеварения.

Школьные годы - годы роста, когда закладывается ваше будущее здоровье. Каким вы хотите, чтобы оно было? Чтобы ваша жизнь была неуравновешенной и была окрашена в серые тона?

Сигарета – первая потеря независимости и свободы твоей воли.

Остаться свободным легко!

Не начинай то, что потом всю жизнь будешь бросать.

ССЫЛКА: http://fskn.gov.ru/pages/main/young_people/4076/8232/index.shtml