

Борьба против табака



На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

Согласно статистики каждая десятая женщина в России – курит, а 50-60% мужчин заядлые курильщики. Несмотря на усилия организаций здравоохранения, не так уж много людей бросает курить, не помогает даже риск смерти от заболевания, которое вызвало курение.

Курение - одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить. Поданным ВОЗ, в мире 1,1 млрд человек курят, из них 300 млн в развитых странах и 800 млн в развивающихся. □ Каждый год курение убивает около миллиона россиян. Это куда больше, чем от СПИДА, аварий на дорогах. **К 2020 году курение станет причиной 1/3 смертей среди взрослого населения. Курение табака стало проблемой не только самих курильщиков, но и окружающих их людей.**

В семьях, где один из супругов курит, риск возникновения рака легких у некурящей «половины» на 30% выше, чем в некурящих семьях;

В 80-90 % случаев курение является причиной хронических заболеваний органов сердца; в 85% случаев является причиной рака легких.

Россия входит в число стран, лидеров по распространению никотиновой зависимости среди детей, подростков и женщин.

Врачи, ученые, социологи, демографы, политики всерьез озабочены распространением одной из разновидностей наркомании — курения или говоря современным языком, аддиктивное поведение — пагубное пристрастие. Более того, курение вредит не только самому курильщику, гораздо более опасно оно для окружающих — детей, беременных женщин, стариков.

Всемирный день борьбы с курением — еще одна попытка мирового сообщества доказать курильщикам, что жизнь без табака — гораздо перспективнее во всех аспектах. Это также способ некурящих убедить, что курение не несет абсолютно никаких выгод, а способно только усугубить имеющиеся проблемы и вызвать новые, гораздо более серьезные.

Табак и его свойства.

Табак - однолетнее растение семейства пасленовых. Прежде чем получить специальный табак, его листья подвергают специальной обработке. Табак отличается от других растений семейства пасленовых тем, что в его состав входит никотин. Табачный дым это целая «химическая лаборатория» и других ядовитых веществ: пиридина, синильной кислоты, аммиака, окиси углерода, эфирных масел, табачного дегтя и т.д.



Состав табачного дыма

Никотин - главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов. Смертельная доза для человека - является 50-75 мг никотина. Никотин, поступающий в организм с табачным дымом, составляет примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, т.е. при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина. Несмотря на смертельные дозы, смерть не наступает, поскольку: часть никотина обезвреживается находящимся в нем самым особым веществом - формальдегидом. Во вторых, имеет значение то, что никотин поступает в организм малыми дозами, т.е. постепенно.

Никотин попадает в кровь и распространяется по всему организму, через несколько минут он достигает головного мозга, проникает внутрь нервных клеток, резко нарушая деятельность Центральной нервной системы. Появляются первые признаки отравления: головокружение, беспокойство, дрожание рук, спазмы мышц глотки, пищевода, желудка.

Аммиак - бесцветный газ с характерным острым запахом. Вызывает

кровоточивость десен, их разрыхление, снижение вкусовых ощущений и обоняния.

Угарный газ -создает препятствия к насыщению крови кислородом, приводит к нарушениям зрения, действуя на сетчатку глаза, приводит к гипоксии органов и тканей.

Другие вещества(бензипрен, бензатрацен, радиоактивные элементы)

При определённых условиях могут становиться канцерогенными, т.е. приобретают способность вызывать образование опухолей.

Как бросить курить?

- 1.Оценить состояние своего здоровья, проанализировать наличие симптомов его нарушения (кашля, мокрота, повышенное артериальное давление, боли в желудке, ранние морщины, хроническая усталость и т.д.).
- 2.Определите причины отказа от табака (улучшить здоровье, сэкономить деньги, иметь здорового младенца и т.д.).
- 3.Сосредоточьтесь на причинах и примите решение.
- 4.Выберите день, в который вы бросите курить.
- 5.Не допускайте чтобы кто-то курил там, где находитесь вы.
- 6.Обеспечьте себе поддержку окружающих.
- 7.Определите что вызывает непреодолимое желание курить (тоска, стресс).
- 8.Научитесь бороться с проблемами здоровыми способами: чтение, приятная музыка, любимое занятие, манипулирование каким-либо предметом (при рефлекторном курении) и т.д.
- 9.Обратитесь за помощью к специалисту.

Когда Вы бросите курить...

...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

...через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови;

...через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах;

...через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта при выдохе;

...через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

...через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

...через 1 год - риск развития болезней сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

...через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Будьте здоровы!

Кричалки!

Долой сигары, трубки, папиросы, сигареты —
Пусть не будет виден ни один дымок!
А кто оставит насовсем привычку эту —
Тому мы посвящаем сей урок!

Мы сегодня целым миром
Вышли против табака,
Чтобы с этим злом покончить,
И добить наверняка!
Чтоб без дыма обходился
Пожилкой и молодой,
Чтоб курить сегодня бросил
Кто-то очень дорогой!
Чтобы дети не видали,
Как весь мир вокруг дымит,
Пусть на жизнь без сигареты
Нас Господь благословит!

В целом мире от куренья
Люди погибают,
Может то, что это вредно,
Многие не знают?
Заменяют чистый воздух
Дымом сигаретным,
Наслаждаются безумцы,
Плодом сим запретным!
Выбросьте и затопчите
Вашу папиросу,
Чтобы нам не возвращаться
К этому вопросу! -----

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 полезнее занятие,
Чтоб радость жизни ощутить,
Вдыхая воздух чище ставший,
Так можно дольше жизнь прожить.

Без табака мы обойдемся:
Здоровье гробить — не резон.
Давай-ка спортом, друг, займемся
Давай пойдём на стадион!

И в день отказа от куренья
Здоровье ценим каждый миг.
Нам обеспечат вдохновенье
Гантели, штанга и турник.