

Памятка профилактика курения

Мы предлагаем Вам кратко ознакомиться самим и показать близким людям этот небольшой список фактов. Он представляет собой памятку о вреде курения и может оказаться очень полезным в определенных ситуациях.



- В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет. И это минимум информации, которую можно поместить в памятку о вреде

курения. Мы надеемся, что эти сведения окажутся полезными и в очередной раз напомнят людям о необходимости как можно скорее избавиться от никотиновой зависимости.

Вред курения на здоровье человека.



Долгое время к курению относились как безобидной и даже привлекательной привычке. И хотя сегодня большинство стран мира борется с зависимостью от сигарет, большая часть населения продолжает курить. Во многом несерьезное отношение формируется из-за малой осведомленности людей о вреде курения на здоровье человека и последствиях, которые выявляются не сразу.

Многие курильщики думают, что большинство равнодушно или благосклонно относится к курению в общественных местах или просто на улице. На самом деле практически все испытывают раздражение, неприязнь и другие отрицательные эмоции из-за пассивного курения. Сами курильщики об этом не догадываются или предпочитают не замечать, хотя это портит взаимоотношения в семье, на работе или дружеской компании.

Сложно переоценить вред курения на человека, его здоровье, психику и социальный статус.

Что происходит с организмом, после того, как мы начинаем курить?

- Сначала может возникнуть головокружение – первое неприятное последствие никотиновой интоксикации.

- С каждой затяжкой Вы увеличиваете кислородное голодание тканей, особенно сердца и головного мозга. Риск инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца у курильщиков в 4-5 раз выше по сравнению с некурящими людьми.

- Вред курения в значительной степени отражается на дыхательной системе – здоровье человека страдает от ХОБЛ (хронических обструктивных заболеваний легкого), чаще всего от хронического бронхита и эмфиземы. По оценке ВОЗ 90% случаев летальных исходов вследствие ХОБЛ происходит у курильщиков.

- Дым, попадая в полость рта, раздражает слизистую оболочку, язык и повреждает зубную эмаль. Аналогичное действие он оказывает и на слизистую оболочку пищевода, желудка. Статистика говорит о прямой связи между курением и гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

- От употребления сигарет страдают эндокринная и репродуктивная системы – курение может привести к половому бессилию и низкой способности к зачатию у мужчин, а также к нарушению менструального цикла и выкидышам у женщин.

- О вреде курения на организм человека свидетельствуют изменения в нервной системе. Сужение сосудов головного мозга провоцирует головокружения, общую утомляемость. Солидный стаж курения приходит вместе с основными признаками невротического состояния: быстрой утомляемостью, головными болями, повышенной раздражительностью и ослаблением памяти.

Не последнюю роль в жизни человека играет его внешность, особенно если говорить об успехе в обществе. Неприятный запах изо рта, желтый налет на зубах, сухая нездоровая кожа и преждевременные морщины – все это неперенные спутники курильщика со стажем. Они не только свидетельствуют о вреде курения на организм человека, но и вряд ли прибавят Вам шансов на успех на собеседовании у потенциального работодателя или на свидании с привлекательной представительницей противоположного пола.

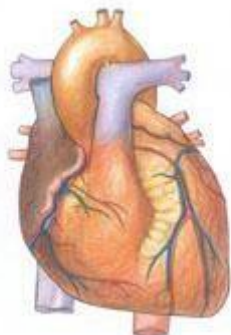
Тем не менее, со всем вышеуказанным можно хоть и не в полной мере, но все же, смириться. Самый грозный вред курения заключается в десятках канцерогенных соединений, которые находятся в сигаретах и табачном дыму, – они влияют на организм человека, повреждают генетический материал клетки и провоцируют онкологические опухоли.

Вред курения для сердца.



Человек, начавший курить, сразу остро чувствует вредное воздействие курения на работу сердца, начинается кислородное голодание, которое проявляется в одышке,

особенно она начинает проявляться при повышенных физических нагрузках. Чем дольше человек продолжает курить, тем хуже обстоят его дела с сердечно – сосудистыми заболеваниями. Каждая последующая выкуренная сигарета вызывает острую головную боль (или головокружение), кашель, одышку, например, это проявляется в ситуации, когда человек поднимается по лестнице.



Каждый человек мечтает сохранить свою молодость и физическую силу на протяжении долгих лет. Курение же сокращает количество этих беззаботных лет вдвое. Если у человека будет на протяжении всей жизни присутствовать кислородное голодание сердца, это приведет к тому, что не только сердце, но и все мышцы, все ткани не будут получать кислорода в полном объеме. Наряду с кислородным голоданием будет страдать и сердечно-сосудистая система. Дым от сигареты содержит в себе большое количество свободных радикалов, которые в свою очередь, попадая в кровь человека, начинают активно взаимодействовать с холестерином, что приводит к его накоплению на стенках сосудов и артерий. Эти отложения могут образовать тромбы, так называемые “холестериновые бляшки”. Если такие бляшки отрываются от стенки сосуда – они вызывают тромб сосуда. Так же “благодаря” этим свободным радикалам, в нашем теле снижается уровень липотропинов высокой плотности, что, в свою очередь, влияет на приток крови к различным частям нашего тела.

Курение приводит к инфаркту.



Вред курения на сердце проявляется еще в том, что плохой приток крови приводит к приступу, также известному как “инфаркт миокарда”. Развитие коронарного атеросклероза приводит к появлению —инфаркта миокарда, в результате которого появляется омертвление участков сердечных мышц. Если Вы выкуриваете ежедневно по пачке сигарет, то риск получить инфаркт увеличивается в пять раз. Еще одно заболевание, связанное с последствиями курения, это стенокардия, вызванная засорением сосудов.

Свертываемость крови увеличивается с каждой выкуренной Вами сигаретой, к тому же это влияет на сужение сосудов, что приводит к неминуемому образованию тромбов в сосудах. Ученые заявляют, существует прямая зависимость количества

выкуренных сигарет и инфарктом и объемом тромба, приведшего к нему. Чем больше и чаще Вы курите, тем больше вероятность, что у Вас будет тромб, и тем стремительнее они закупорят сосуд. Осознав, какой вред курение оказывает на сердце, и, бросив курить, Вы наверняка избежите инфаркта в ближайшее время.

Также никотин способен провоцировать учащение сжатия стенок артериальных сосудов, что приводит к поднятию артериального давления. Высокое артериальное давление и пульс наблюдаются первые двадцать минут после выкуривания сигареты. Потом организм перерабатывает никотин и давление, и пульс приходят в норму. Полностью все вредные вещества, попавшие в Ваш организм вместе с дымом сигарет, выводятся на протяжении тридцати шести часов.

Вред курения на нервную систему.



В человеческом организме нервная система является одной из самых чувствительных к табаку и никотину. Оказавшись в легких и попадая в кровь, никотин поступает к головному мозгу уже через 8 секунд. Он действует на все отделы центральной нервной системы, в том числе и на «центр удовольствия», превращая нас в рабов сигарет.

Каков вред от курения на нервную систему?

- С каждой затяжкой головной мозг испытывает кислородное голодание, которое проявляется в головокружениях, потере ориентации, ощущении чувства усталости, кратковременных отключениях сознания, что особо опасно при управлении автомобилем.
- Под действием никотина ЦНС (центральная нервная система) сначала возбуждается, а затем угнетается. Человек становится легко возбудимым и раздражительным. Дополнительно о вреде курения на нервную систему говорит статистика медиков – зачастую злостными курильщиками являются неврастеники и люди, страдающие неврозом и даже психическими заболеваниями, например, шизофренией.
- Сужение мозговых сосудов и уменьшение притока крови к тканям приводят к ослаблению памяти и появлению частых головных болей.
- Согласно исследованиям, курение ухудшает умственную деятельность, ослабляет внимание и нарушает интеллектуальные способности. Многие курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает сконцентрироваться и лучше думать.

Однако этот кратковременный миг сменяется последующим угнетением нервной системы, который совсем не окупает первоначальный эффект.

- Вред курения может отражаться не только на центральной, но и на периферической нервной системе. Курильщики часто страдают воспалениями нервных стволов – невритами, полиневритами, радикулитами и т.д. Особенную опасность сигареты представляют для людей, которые перенесли различные травмы, отрицательно воздействовавшие на нервную систему, к примеру, сотрясение мозга, контузию или какие-либо нервные заболевания.

- Статистические данные говорят о вреде курения и его значительной роли при возникновении некоторых неврологических расстройств, что напрямую влияет на центральную нервную систему.

Подростковый организм получает больше токсинов, чем тело взрослого. Это объясняется меньшей массой и особенностью «стиля» употребления сигарет. Скрывая привычку от родителей и воспитателей, дети курят быстро, совершая непродолжительные и глубокие затяжки. Это приводит к тому, что в организм проникает на 20% больше отравляющих веществ. Кроме того, дети могут использовать недокурные сигареты, которые имеют повышенное содержание ядовитых элементов.

Какой еще вред приносит курение? Оно подавляет физическое развитие. Воздействие вредных веществ разрушает легкие и сердечно-сосудистую систему, провоцирует одышку и кашель. Никотин приводит к раннему износу сердца. Гормональные взрывы делают уязвимой половую систему, в этот период сигареты приводят подростка к невозможности рождения детей в будущем. 96% выкидышей и 31% недоношенных детей — вот результаты употребления табака.

Вред курения заключается в приостановке интеллектуального развития, отрицательном влиянии на память и мышление. В то же время подростка может ввести в заблуждение ложная информация от сверстников о пользе сигарет.

Каждый год жертвами пассивного курения становятся от 9 до 26 тыс. детей, болеющих астмой, от 155 до 305 тыс. — бронхитом, причем от 136 до 212 из них умирают.

Согласно данным, предоставленным зарубежными учеными, если в доме употребляют сигареты, то это негативно отражается на детях. Табачный дым сокращает в неокрепшем организме содержание полезного холестерина, предохраняющего от сердечных болезней.

Курение – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.

«Для них, для славян – никакой гигиены, только водка и табак» А. Гитлер

Если даже Гитлер знал и хорошо понимал вред курения и навязывал его славянам, то сегодня славяне пьют, курят, употребляют наркотики исключительно сами, посмотрев рекламу или попав под влияние окружающих.

Вред курения – очевиден, это понимают и сами курильщики, но может быть пора бы и завязать?

КУРЕНИЕ И МОЛОДЕЖЬ



Одной из основных проблем современного человечества является проблема курения. Курение — это не только проблема медицинского характера, но и обще-социальная. В странах запада среди молодых людей активность набирает здоровый образ жизни, в то время как у нас более частым способом самовыражения является курение.

Каковы же причины такой довольно не благоприятной тенденции. Если рассмотреть эту проблему только в одной отдельно взятой группе, такой как молодежь, то влияние безусловно оказывают сверстники. Но это не единственная причина. Существует такая проблема как поспешное взросление подростка. Он хочет отличаться от остальных его сверстников.

Проблема также может таиться и в родителях ребёнка, которые не видят плохого в том, чтобы курить при ребёнке, который видит своего отца или мать образцом для подражания. Курение одна из главных проблем мирового масштаба. Оно распространено во всех слоях населения. Проблема курения касается как самих «курильщиков», так и остальное не курящее население.

Для первой группы проблемой является то, как бросить эту зависимость, для другой группы — не попасть под влияние курильщиков, а также оставить своё здоровье в целости. В последнее время курение всё чаще называют наркоманией. Бросить курить не так уж просто как это покажется сразу. Многие ученые ищут ответ на вопрос: «Как же легче бросить курить?». Выработано много методик избавления от этой вредной привычки, но ни кто не обещает, что хотя бы 1 из них вам подойдёт, и вы забудете, что значит курить.

Никотин входит в рейтинг самых опасных ядов имеющих растительное происхождение. Смертельной дозой никотина считается 60-100 мг, это около 25 сигарет. Поглощение небольших порций никотина вызывает пристрастие к курению, организм человека включает никотин в обмен веществ и становится необходимым. Курение неблагоприятно сказывается на оценках подростка в учебных заведениях.

Учеными доказано, что количество неуспевающих в классах увеличивается там, где большее курящих. Курение замедляет развитие растущего организма. Недавно введён термин «пассивное курение», который звучит так: при курении в организм курящего попадает около 20% ядовитого газа содержащегося в одной сигарете, а всё остальное поступает в окружающую среду. Таким образом, получается, что не курящий человек курит. Если вы считаете, что вред, который наносит вам курение, не повредит, вы глубоко ошибаетесь.