



Еще раз о курении...

Как известно, в состав табачных изделий входит никотин - психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание, как психологическое, так и физиологическое.

Психологическая зависимость от курения связана с тем, что курение стало жизненной привычкой курильщика. Например, сигарета с кофе, алкоголем, перед телевизором, за рулем, во время работы, отдыха или телефонных звонков.

Физиологическая зависимость от курения проистекает из того, что никотин вызывает привыкание на уровне рецепторов головного мозга, сходное по характеру с кокаином и героином.



Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых: раздражительность, снижение концентрации внимания, проблемы со сном, повышенный аппетит, мощная тяга к табаку.

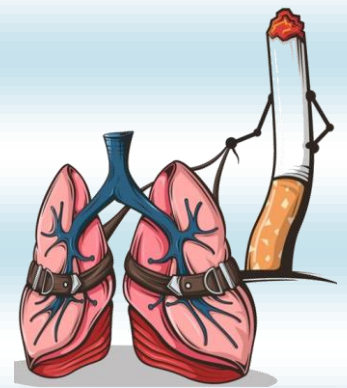
Помимо никотина в табачном дыме обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно и дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы. Курильщики легких сигарет также считают, что курение легких сигарет оказывает минимальное воздействие на организм.

Вред, наносимый курением любых сигарет **ОДИНАКОВ** для всех курильщиков.

Последствий курения может быть превеликое множество - сигаретный дым затрагивает практически все внутренние органы. Однако наиболее частыми осложнениями этой пагубной привычки становятся:

- хронический бронхит;
- онкологические заболевания дыхательной системы (трахеи, гортани, лёгких);
- сердечно-сосудистые патологии (ИБС, артериальная гипертензия, тромбоз сосудов и т.д.).



Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг - так называемые пассивные курильщики.

Вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол, ядов и канцерогенов из сигарет точно так же, с одним лишь отличием - они не выбрали этот путь. За них уже всё решили те, кто подкурил сигарету: родители, друзья, коллеги, просто попутчики на автобусной остановке - словом, все, кто находится рядом.



Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя

Электронная сигарета

Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновение рака, болезней сердца и легких.

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как формальдегид, свинец, кадмий, изопрен, толуол и пропиленгликоль. Некоторые смеси для электронных сигарет могут провоцировать аллергическую реакцию или раздражение дыхательных путей.



Вейп

При нагревании устройства главные компоненты жидкости - глицерин и пропиленгликоль - разлагаются. Это провоцирует высвобождение опасных компонентов - акролеина и формальдегида.

Эти вещества отличаются токсическим действием. Формальдегид отрицательно сказывается на работе нервной системы, акролеин становится причиной слезотечения, поскольку провоцирует раздражение слизистых покровов глаз и органов дыхания.



Кальян

Дым кальяна влажный и прохладный, и, попадая в легкие, он оседает ниже, чем даже дым от сигарет. В результате кальян поражает глубокие слои дыхательной системы. Основной вред от него несут продукты горения, а не никотин. Во время курения кальяна человека вдыхает вредные примеси тяжелых металлов. Оксид углерода крайне опасен для сердца, мозга и других внутренних органов человека. Чрезмерное употребление кальяна ведет к заболеваниям сосудистой системы, сердца и даже к злокачественным опухолям.



Что произойдет с Вашим организмом, если Вы бросите курить прямо сейчас?

2 минуты: Ваше артериальное давление придет в норму

8 часов: Уровень окси углерода (угарный газ) в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется

2 дня: Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа начнет идти на убыль. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность

3 дня: Бронхиолы в ваших легких расслабятся, Вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

2 недели: Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение следующих 10 недель

3-9 месяцев: Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объем легких увеличится на 10%

1 год: Риск развития сердечного приступа снизится наполовину

5 лет: Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 лет: Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека

15 лет: Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека

Могилев, 2020г.



Тираж 200 экз.