

Каждые 10 секунд уносят жизнь одного курильщика на Земле. В России смертность от курения превышает 600 человек в день.

С чего обычно начинается Ваше утро? С чашечки вкусного ароматного кофе, что дымится на столе? А может быть кофе — это еще не все, и в руке у вас пока что еще не зажженная сигарета... Как приятно почувствовать ее приятную гляцевую гладкость в своих пальцах. И ощутить уверенность в себе! А вот первая затяжка, и дым в твоих легких. И утро становится привычным, и уже не важно, что дальше Вы отправляетесь на работу или займетесь другими полезными делами. Главное, что у Вас уже есть ОНА — королева Сигарета, и как здорово осознавать, что по завершении всех трудных дел можно сделать затяжку-другую сладкого, но губительного дыма.

А иногда бывает...

...что время растягивается и его становится слишком много. И тогда Вам хочется его убить. И рука сама тянется ... Куда? Конечно, за сигаретой. И время летит быстрее, и есть занятие для Вас. И вроде как ожидание проходит незаметно. Вот только, если посмотреть глубже, что нас ждет за ожиданием в дальнейшем? Вы думаете, что Вы убиваете время, но именно в это самое время сигарета убивает Вас.

Многие ученые признают, что курение является медленным самоубийством. Наносимый курением вред проявляется не сразу, а как правило носит аккумулятивный характер. Последствия начинают проявляться через 10-15 лет.

У курильщиков, как и у алкоголиков, есть свои стадии заболевания.

На первой стадии человек выкуривает до пачки сигарет в день. В этом случае он дышит воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы.

Во второй стадии никотинового синдрома, когда к курению имеется навязчивое влечение, уже появляются первые признаки неблагополучия в организме — неприятные ощущения в области сердца, неустойчивость пульса и артериального давления, изжога, повышенная раздражительность, тяжесть в голове, расстройство сна, снижение работоспособности и др.

В третьей стадии уже курят натошак и ночью. Таких людей постоянно беспокоит сухой мучительный кашель. Здесь уже могут развиваться серьезные заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Табачный дым содержит свыше 4 тысяч химических соединений и веществ, большинство из которых токсичны, мутагенны или канцерогенны. Вдыхание вредных веществ начинается непосредственно с попадания табачного дыма в рот через слизистую и далее по гортани в легкие. Слюни, попадая в желудок также несут с собой этот яд.

Вот воздействие некоторых из них:

Никотин

алкалоид содержащийся в табаке. Сильнейший яд, который в небольших дозах оказывает возбуждающее действие на нервную систему. В больших вызывает паралич (за всю жизнь человек вводит в себя около 2 кг никотина, этого хватит чтобы убить 2000 человек при

одновременном введении). В результате длительного воздействия на организм возникает никотиновая зависимость. Никотин усугубляет ход течения ряда заболеваний (атеросклероз, гастрит, гипертоническая болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, язвенная болезнь и др.).

Синильная кислота

сильный яд. При вдыхании стимулирует увеличение частоты и глубины дыхания. Попадая в кровь воздействует на ее клетки, снижая их способность воспринимать кислород. Итогом является кислородное голодание. Также в результате тканевой гипоксии нарушаются функции нервной системы.

Оксид углерода

в результате соединения с гемоглобином замещает кислород, как следствие кислородное голодание, которое сказывается на всех органах человека.

Смола

самое большое зло сигареты. Попадая в организм она оседает на стенках легких и коксируется там. В результате чего возникают раковые заболевания(курение повышает риск возникновения 12 форм раковых заболеваний), разрушение иммунной системы.

Смолы содержат канцерогенные полициклические ароматические углеводы (ПАУ) и табакспецифические нитрозосоединения. При этом низкий уровень смол в сигаретах необязательно означает, что в них мало этих крайне вредных веществ. При одинаковом содержании смолы уровень нитрозосоединений в сигаретах может различаться в два и более раз. Концентрации ПАУ и нитрозосоединений не регулируются ни в одной стране мира. По сути это означает, что люди, курящие даже дорогое марки сигарет с пониженным содержанием смол, подвергаются риску, о котором табачные компании их не информируют.

К радиоактивным компонентам, найденным в очень высокой концентрации в табачном дыму, относятся полоний-210 и калий-40. Помимо этого, присутствуют такие радиоактивные компоненты как радий-226, радий-228 и торий-228. Установлено, что радиоактивные компоненты являются канцерогенами.

Влияние курения на мозг

В результате замещения кислорода углекислым газом, происходит кислородное голодание мозга. Глюкоза, находящаяся в крови перестает окисляться, ее уровень растет и клетки мозга перестают получать сигналы для бодрствования. В результате неправильной работы мозга человек начинает страдать нарколепсией. Сигаретные смолы увеличивают в мозге содержание свободных радикалов, что также разрушает его. Даже малые дозы никотина снижают умственные способности на 14 а иногда и 25%. Происходит деградация курильщика. Инсульт для курильщика это также один из возможных исходов.

Влияние курения на сердце

Курение – основная причина поражения коронарных артерий сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний. После выкуривания каждой сигареты сердце начинает работать в ускоренном режиме, в итоге сердце курящего человека в день совершает на 12-15 тысяч

сокращений больше чем у некурящего человека, что ведет к преждевременному изнашиванию вашего мотора. Прямая связь курения и таких заболеваний как инфаркт Миокарда, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь доказана научно. Обратите внимание на эти симптомы — длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, коллапс, повышение температуры, ощущение страха, удушья. Все это результат курения.

Влияние курения на легкие

Как показывают исследования врачей, для легких последствия курения — самые тягостные. Дым поступает в трахею и делится на 2 главных бронха, попадает в бронхиолы, и в итоге проникает в самую структуру легких человека – в дыхательные мешочки или ацинусы. Дыхательные пути человека — трахея, бронхи, бронхиолы — покрыты нежным мерцательным эпителием, который мерцает против тока воздуха. Именно тут и оседают мельчайшие частицы воздуха и дыма, и легкие самоочищаются.

Если в воздухе есть примеси — они оседают на мерцательном эпителии и вместе с мокротой удаляются из дыхательных путей. На эпителии скапливаются все вредные вещества, содержащиеся в дыму. При курении с каждой новой затяжкой их становится всё больше. В результате мерцательный эпителий не может справиться со смолой, осевшей на нем, и подключаются другие защитные системы организма – кашель. Кашель будет повторяться пока, не очистит дыхательные пути от грязи. Именно из-за этого курильщика можно узнать по постоянному кашлю — его организм пытается избавиться от смолы и других вредных веществ.

Все вещества, содержащиеся в дыму, оседают в бронхах, но мерцательный эпителий и кашель не могут вычистить их до конца. В результате эти вредные вещества раздражают клетки бронхов, бронхиол и альвеол и начинается воспаление.

Чем больше человек курит, тем меньше у организма остается сил на самозащиту. Тут-то и начинаются основные проблемы и болезни, такие как хронический бронхит, эмфизема, приступы астмы, склонность к респираторным заболеваниям и их длительному течению, в 6 раз повышается риск развития рака.

Рак легких, трахеи, бронхов, пневмония, хронический бронхит, туберкулез вот далеко не весь перечень заболеваний которым подвержены курильщики. Причем чем больше и дольше курит курильщик тем более подвержен он этим заболеваниям (до 60-70% больше чем некурящие). Если вас мучает постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди, значит надо срочно бросать курить и обратиться к врачу.

Влияние курения на зрение

Действие табачного дыма крайне негативно сказывается на органах зрения. У курящих очень часто развивается ослабление зрения, не сопровождающееся видимыми изменениями глазного яблока, так называемая амблиопия. Так же может развиваться нарушение световосприятия. В некоторых случаях курение может привести даже к слепоте. В Лондонском институте офтальмологии было установлено, что у курильщиков увеличивается риск ослепнуть к старости в 3 раза. Курение замедляет обмен веществ в организме, в результате микроэлементы так необходимые для работоспособности органов зрения не доходят до них. Кроме того зрение страдает от нехватки кровоснабжения, причиной которого является также курение.

Влияние курения на половую систему

Курение отрицательно отражается на половой функции как мужчин, так и женщин. Считается, что у курильщиков развитие бесплодия увеличивается на 11. У женщин выкуривающих 10 сигарет в день, риск бесплодия увеличивается в 2 раза. Если курящая женщина забеременела, то вероятность выкидыша у нее увеличивается по сравнению с некурящими. Кроме того, у курящих женщин рак молочных желез наблюдается в 4-5 раз чаще.

Влияние курения на внешний вид

Очень часто курение несет за собой пожелтение зубов и ногтей, запах изо рта серый вид кожи. Кроме того у курильщиков нарушен обмен веществ, в результате чего возникают проблемы с весом тела.

В общем можно сделать вывод что кроме отрицательных сторон курение больше ничего не дает. Однако не стоит отчаиваться. На сегодняшний день существует множество методов бросить курить. О них мы и поговорим в дальнейшем.

Отдельно о вреде ментоловых сигарет.

Конечно же, не возникает ни у кого сомнения, что сигареты с ментолом так же вредны, как и обычные сигареты, но по последним данным оказывается, что они даже более коварны и вредны, чем сигареты без ментола. Многие эксперты считают, что более мягкий, охлаждающий вкус ментоловых сигарет приводит к тому, что курильщики более глубоко затягиваются ими, получая больше вредных веществ в свои легкие. Глубокое вдыхание дыма позволяет им курить быстрее и выкуривать больше сигарет за более короткое время.

Как отмечают исследователи, это связано с тем, что ментоловые сигареты из-за их освежающего действия кажутся более приятными на вкус, по сравнению с обычными. Однако это ощущение является обманчивым.

Тем не менее, несмотря на предупреждения врачей, уровень популярности сигарет с ментолом среди молодых девушек продолжает расти. Помимо всего прочего, это связано с тем, что, как показали ранее проведенные исследования, юные леди за день выкуривают большее количество таких сигарет, в результате чего привыкание к ним формируется быстрее, чем к обыкновенной табачной продукции. Таким же эффектом обладают другие популярные ароматизаторы для сигарет – ваниль, клубника, яблоко, шоколад и т.д.

Ученые выяснили, что при курении ментоловых сигарет всасывание в кровь никотина и табачных смол происходит быстрее, чем при курении обычных сигарет. Причиной этому служит то, что сигареты с ментолом раздражают рецепторы слизистой оболочки рта, в следствие этому расширяются коронарные сосуды и бронхи. Это значит, что такие последствия от курения как хронический бронхит, эмфизема и рак легкого у таких курильщиков наступят раньше, чем у остальных курящих.

Кроме того, учёные обнаружили, что курящим сигареты с ментолом труднее избавиться от табачной зависимости, чем людям, предпочитающим обычные сигареты. К такому выводу пришёл доктор Марк Плетчер вместе с коллегами из университета Калифорнии в Сан-Франциско (UCSF) на основании результатов 15-летнего исследования с участием полутора тысяч курильщиков.

Одна из причин, по его мнению, — это «улучшенный» вкус вместе с освежающим эффектом, напоминающим местную анестезию, благодаря которым курильщик получает больше удовольствия.

А возможно и то, что ментол удлинняет задержку дыхания и влияет на метаболизм никотина, концентрация которого в крови, таким образом, повышается. На основании полученных данных исследователи заключили, что когда «ментоловые» курильщики пробуют покончить с вредной привычкой, они, скорее всего, нуждаются в большей социальной и медицинской поддержке. Шансы, что они «задымят» снова в 2 раза выше, чем у «обычных» курильщиков. Взаимодействие лекарственных препаратов и табачного дыма у курящих

Курение влияет на эффективность и безопасность лекарственных средств. И это уже не предположение, а доказанный научный факт. Табачный дым способен изменять метаболизм ряда лекарственных препаратов за счет активизирующего влияния на печеночные ферменты системы цитохрома, уменьшать абсорбцию, снижать эффективность ряда мочегонных и антиангинальных препаратов.

Известно, что никотин, один из основных компонентов табачного дыма, нарушает абсорбцию препаратов и влияет на связь лекарственных средств с белками крови.

Бросающие курить как правило сталкиваются с рядом проблем.

В первые недели шансы простудиться у таких людей значительно увеличиваются. Появляются боли в гортани, чихание и кашель. Все это связано с временным подавлением иммунной системы. Кроме того, сам табак оказывает какое-то противомикробное действие, которого бросивший курить лишается.

В течение этого первого месяца будут проявляться некоторые побочные свойства выведения никотина из организма. Это раздражительность, нервозность, не клиническая депрессия, потеря концентрации, головокружения, нарушение сна, чувство апатии, ночные кошмары. Человек становится раздражительным, может срываться без причины. Могут возникнуть головные и зубные боли. . Это очень тяжелый период, и многие его не выдерживают. Но вы ведь не из их числа?

У некоторых людей возникают проблемы с набором веса. Никотиновая ломка, тяга, абстинентный синдромом и т.д., все эти негативные переживания могут элементарно заедаться пищей, что ведет к набору веса. Однако здесь надо обратить, что при должном соблюдении режима питания и физических нагрузок это изменение как правило бывает в районе 0,5-1 килограмма .

Не надо отчаиваться и бояться всех этих проблем, тем более что они длятся в течении пары месяцев. В это время организм перестраивается на новый ритм. Теперь о хорошем.

Положительные моменты отказа от курения

Когда Вы бросите курить, прежде всего, в вашей крови снизится уровень никотина и угарного газа. Угарный газ, соединяясь с эритроцитами, препятствует подаче кислорода к мышцам. Уровень энергии быстро увеличивается, если вы не покурите в течение всего дня.

В течении двух дней, начнет улучшаться дыхание, начнет восстанавливаться функция легких. Удивительно, но риск возникновения рака легких, также уменьшается всего через два дня.

Что касается качества жизни, то здесь стоит отметить один месяц после того, как Вы выкурите свою последнюю сигарету. Уровень энергии, улучшится с кровообращением. Вы станете точнее чувствовать вкус и запах. Кожа станет выглядеть лучше. Морщины не будут казаться такими глубокими, Вы станете выглядеть моложе. Вот что происходит, когда бросаешь курить.

Кашель и охрипший голос проходят через год. Любое хроническое, бронхиальное раздражение, также начнет стихать. Однако, любое повреждение легкого типа эмфиземы — деструкция эластичности легкого — останется на той же стадии. К сожалению, эти изменения не поправимы.

После первого года, риск сердечной недостаточности снижается вдвое по сравнению с курильщиками. За следующие 15 лет риск сердечной недостаточности уменьшается к уровню никогда не курящего человека. Наряду с этим вдвое снижается риск рака легких. Эти причины, пожалуй, лучше всего показывают, что происходит когда бросаешь курить и они самые весомые для того, кто думает бросить или нет. Помните, муки отвыкания длятся меньше месяца, если не пройти их, вы потеряете гораздо больше.

Кроме того, не надо забывать, что вы сэкономите деньги, которые вы тратите на сигареты. Несложно подсчитать, что если вы тратите на сигареты 30 рублей в день, то экономия за год составит практически 11000 тысяч рублей. Думаю вы найдете куда их потратить))).

ДВАДЦАТЬ ПРИЧИН ПО КОТОРЫМ ВЫ ДОЛЖНЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ. ВЗВЕСЬТЕ ВСЕ ЗА И ПРОТИВ

1. Каждая купленная вами пачка сигарет обогащает производителя табака.
2. Курение снижает ваш иммунитет.
3. Курильщики, которые «правильно питаются и занимаются спортом», занимаются самообманом.
4. Табак виноват почти в 20% всех летальных исходов.
5. Женщины чаще умирают от рака легких, чем от рака груди.
6. Добавьте к вашей жизни лет двадцать — двадцать пять.
7. Вы знаете, что курение не только опасно, это также глупо.
8. Меньше трат на дорогие средства для чистки мебели.
9. Забытая непогашенная сигарета может вызвать пожар.

10. На вас смотрят ваши дети.
11. Прожженные дырки в вашей замшевой куртке... Неужели Вам это нравится?
12. Вам не придется выскакивать на сквозняк из уютного помещения, чтобы перекурить.
13. Больше никаких полуночных пробежек в круглосуточный магазин за пачкой сигарет.
14. Больше никакой отдышки при подъеме по лестнице.
15. Вы жалеете, что когда-то закурили.
16. Каждый раз по итогам года менеджеры табачных компаний получают премии, а вы — НЕТ!
17. То, что вы бросите курить, будет лучшим подарком вашей матери.
18. Все проблемы будут казаться вам легче.
19. Сигарета содержит более четырех тысяч соединений, в том числе сорок уже известных канцерогенов (например, цианистый водород, аммоний, изопрен, ацетальдегид, акролеин, нитробензол, ацетон, сероводород, синильную кислоту, кремний, кальций, титан, стронций, таллий, полоний и др.).

20. Рак легких.

ДВАДЦАТЬ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК БРОСАЮЩИХ КУРИТЬ

- 1 Думать, что можно бросить курить «частично».
- 2 Думать, что никотиновые заменители могут заменить и ваше стремление бросить курить.
- 3 Думать, что никотиновые заменители заменяют сигареты.
- 4 Думать, что употребление никотиновых заменителей уже означает, что вы уже бросили курить.
- 5 Слишком быстро жевать никотиновые резинки.
- 6 Слишком быстро уменьшать подпитку от никотиновых заменителей.
- 7 Подвергать себя соблазнам вскоре после прекращения курения.
- 8 Думать, что можно «в виде исключения» выкурить всего лишь одну сигарету.
- 9 Пренебрегать дыхательными упражнениями.
- 10 Считать соблюдение жезненной гигиены второстепенным фактором.
- 11 Не вникать в особенности своей табачной зависимости.

- 12 Не пытаться разобраться, как и почему вы стали курильщиком.
- 13 Не пытаться извлечь уроки из неудачной попытки бросить курить.
- 14 Получать за счет подпитки никотина больше, чем раньше давало курение.
- 15 Не прислушиваться к мнению профессиональных медиков.
- 16 Бросить начатую было попытку из-за мелких текущих трудностей.
- 17 Пытаться бросить курить, не имея на то решительного настроя.
- 18 Пытаться бросить курить в неблагоприятный для этого момент.
- 19 Пытаться бросить курить по чьему-то настоянию или под давлением каких-либо обстоятельств.
- 20 Думать, что «воспоминания о табаке» полностью стерлись.