

Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.

В настоящее время, благодаря усилиям ученых разных стран мира, накопилось достаточно фактов, свидетельствующих о тесной связи между ростом частоты сердечно-сосудистых и злокачественных заболеваний и увеличением потребления табачных изделий и числа курильщиков.

Курение, прежде всего, опасно образующимися при неполном сгорании химическими веществами (никотин, окись углерода, синильная кислота) пагубно действующих, преимущественно на нервную и сердечно-сосудистую системы, а также канцерогены – вещества, способствующие развитию рака.

Известно, что, как правило, для развития рака легкого необходим период от 10 до 30 лет курения.

В нашей стране, где 40 и более лет тому назад курили преимущественно мужчины, рак легкого у мужчин раньше встречался почти в 30 раз чаще, чем у женщин. Однако в последние годы это соотношение изменилось: в 80-х годах мужчины раком легкого болеют только в 4-5 раз чаще, чем женщины. Особенно пагубно пассивное курение отражается на здоровье детей, организм которых весьма чувствителен ко всем воздействиям.

По данным Всемирной организации здравоохранения, курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать.

Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

Пассивное курение. Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Американские и японские ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки.

Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Цените и берегите свое здоровье!

Жизнь без сигарет – забота о своём здоровье

Проблема распространения табачной эпидемии продолжает оставаться актуальной как во всем мире, так и в нашей республике.

Курение - широко распространенная вредная привычка. Многим из нас покажется странным, но самый легкий и результативный путь, который может намного снизить заболеваемость раком - это отказ от вредных привычек, к которым относятся курение и злоупотребление алкоголем. Установлена связь табакокурения с 12 формами рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, большое число случаев рака мочевого пузыря, поджелудочной железы и меньшее число случаев рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки.

Табачный дым является непосредственной причиной рака. Дым состоит из газовой фракции, несгоревших частиц и смол. В газовой фракции содержатся бензол, винилхлорид, уретан, формальдегид и другие летучие вещества. Основная часть канцерогенов находится в смолах. Диаметр твердых частиц сигаретного дыма способствует их накоплению в периферических отделах трахеи, бронхах и альвеолах. Ментол, содержащийся в некоторых сортах сигарет, расширяет сосуды бронхов, поэтому у курильщика сигарет с ментолом всасывание вредных веществ табачного дыма усиливается. Курение сигарет более опасно, чем курение сигар или трубки, так как трубочный и сигарный дым меньше вдыхается.

Канцерогенный эффект табачного дыма резко повышается при комбинации с другими канцерогенными факторами. Так, у шахтеров радоновых рудников совместное воздействие курения и ионизирующего излучения приводит 10-кратному увеличению частоты рака легкого.

Комбинирование воздействие курения и асбеста значительно увеличивает риск рака легкого, курения и профессиональных вредностей в типографиях, нефтяной, химической, газовой, текстильной, лакокрасочной, резиновой отраслях промышленности – рака мочевого пузыря.

Общепризнанно, что риск возникновения заболевания зависит напрямую от количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения, «стажа» курения.

Если вы курите – остановитесь. Если же вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.

В последнее время у многих сложилось мнение о том, что привычки, отрицательно влияющие на здоровье человека, являются его личным делом. В какой-то мере с этим можно было бы согласиться, если бы не следующие факторы. Появляется все больше сведений о том, что так называемое пассивное или принудительное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Оглянитесь вокруг, когда стоите на остановке, когда просто идете по улице, сколько человек вы насчитаете с сигаретой? Их немало. Нахождение некурящего человека в течении 8 часов в закрытом помещении, где курят, равносильно для него 5 выкуранным сигаретам. Пассивные курильщики, находящиеся в одном помещении с курящим человеком, за один час поглощают примерно 2,3 мг золы.

Действие вторичного дыма обуславливает разнообразные неблагоприятные воздействия на здоровье детей, включая бронхит и пневмонию, развитие и усиление астмы, инфекционных болезней уха, которые являются частой причиной глухоты у детей. У курящих отцов и матерей дети в 4 раза чаще болеют раком, чем у некурящих родителей.

И всё таки существует принципиальная возможность предупредить рак. Многие показатели нашего с вами здоровья могут быть улучшены, а смертность от рака значительно снижена, если мы будем придерживаться здорового образа жизни. Борьба с курением – это борьба за здоровье не только людей, страдающих этой вредной привычкой, но и борьба за здоровье всего общества.



**«Колумб Америку открыл -
Великий был моряк,
Но заодно он научил,
Весь мир курить табак.
От трубки мира у костра,
Раскуреной с вождем,
Привычка вредная пошла,
В масштабе мировом»**

Кто из нас не помнит эту песенку из старого доброго мультфильма?!?! И, звучавшие с ещё советских экранов, слова песни иллюстрируют разгульный образ жизни пиратов, высмеивая их вредные привычки.

Ежегодно **31 мая** Всемирная организация здравоохранения и партнеры отмечают **Всемирный День без табака**, привлекая внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и выступая за проведение эффективной политики в целях снижения уровня его потребления. В преддверии этой даты медики, в очередной раз, говорят о необходимости, *не начинать или бросить курить*.

НЕМНОГО УЖАСАЮЩЕЙ СТАТИСТИКИ:

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) 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). В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Курение ведет к онкологии!!!

Курильщики чаще некурящих становятся пациентами врачей-онкологов. К сожалению, им трудно расстаться с вредной привычкой даже тогда, когда этого требуют медицинские показания.

Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких. 95% умерших от рака легких были злостными курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день, то есть можно утверждать, что практически все случаи смерти от рака легких непосредственно связаны с курением. Причем, если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, выявлена высокая степень связи между курением и раком мочевого пузыря, почечных лоханок. Выяснилось, что курение увеличивает вероятность заболевания плоскоклеточным раком кожи более чем на 52 процента. Курение повышает шансы на смерть от рака простаты. Кроме того, у курильщиков чаще развиваются более агрессивные и смертельные формы рака простаты. На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин — он увеличивает вероятность развития рака груди.

Большинство взрослых курильщиков начали курить, когда были подростками: только 10-15% курящих на сегодняшний день начали курить после 19 лет. Следовательно, курение и другие формы употребления табака среди молодежи должны быть предметом особых забот взрослых. Максимальный эффект достигается, если усилия по предотвращению употребления табака сконцентрированы на подростковом и юношеском периодах.

Давно прошли те времена, когда курение считалось модным и стильным. Сейчас модно быть здоровым и активным. А если травить организм никотином, то ни о каком здоровье говорить не приходится. Вместо того чтобы проснувшись рано утром, сразу бежать к сигаретам, выпейте стакан чистой воды. Такой маневр отвлечет от потребности закурить и чудесным образом взбодрит организм. Недаром же считается, что вода – это источник жизни. Так хватит травиться вредным дымом, если можно наслаждаться свежим воздухом, чистой водой и прочими благами природы. Устраивайте себе прогулки на природе, и, вдыхая чистый свежий воздух, вы сразу же заметите, сколь благотворно это отразится на вашем самочувствии.

МЕДИКИ РЕКОМЕНДУЮТ:



Откройте для себя новый мир!

Мир, в котором нет сигарет. Намного приятней вести здоровый образ жизни, наслаждаться поездками на природу. К тому же, деньги, которые раньше уходили на вредные привычки, теперь можно потратить на приятные покупки и путешествия. Эмоции, которые будут получены благодаря отказу от вредных

привычек, будут только радовать Вас!

14 причин не пробовать насвай

О вреде употребления насвая и ответственности за его незаконный оборот

Насвай попал на отечественный рынок из Средней Азии, где употреблялся традиционно. Распространители насвая обещают избавление от табачной зависимости и проблем с зубами. На практике же **вырисовывается совсем иная и достаточно опасная картина.**

Состав и вред насвая

Для начала не стоит обольщаться – состав насвая, который предлагают нам, в корне отличается от того, что употребляют в азиатских странах. Если там основой зелья является растение нас, то нам предлагают низкокачественный табак и махорку. Кроме них в состав насвая **входят растительная зола, гашеная известь и куриный помет.** Употребляют насвай, закладывая небольшое количество шариков за губу. На сегодняшний день он популярен у подростков и представляет огромную опасность для их здоровья. Попадание насвая непосредственно на губы ведет к появлению болезненных изъязвлений. Если же проглотить слюну с частичками порошка, то возникает тошнота, рвота и диспепсические явления. Существует распространенный миф о том, что насвай снижает потребность в курении. На самом деле табак в его составе действует ровно так же, как и табак в составе сигарет. Разница состоит исключительно в том, что при курении первый удар принимают на себя органы дыхания, а вред насвая проявляется в болезнях желудочно-кишечного тракта. Согласно другому поверью, насваю под силу избавить человека от зубной боли. На практике же имеет место раздражающий эффект, вплоть до ожогов слизистых, и все тот же вред насвая для организма человека. Не стоит также забывать, что цивилизованного и контролируемого производства насвая не существует. Его изготавливают умельцы, как с сомнительной репутацией, так и в сомнительных условиях. Поэтому не стоит обманывать себя тем, что если насвай законодательно не запрещен, то он безопасен – очевидно, что это не так. В частности лабораторные исследования образцов этого порошка свидетельствуют о превышении в составе насвая тяжелых металлов в десятки раз по сравнению с допустимой нормой. По мере же продвижения этого опасного товара на локальные рынки и появления постоянных потребителей в смесь нередко добавляют различные наркотические вещества.

Опасные последствия насвая

Эффект от употребления насвая напоминает легкое опиоидное опьянение, характеризуется обильным слюноотделением, отсутствием мышечного тонуса, потемнением в глазах, головокружением, покалыванием в конечностях и длится от нескольких минут до одного



часа. Так же как и наркотики, он вызывает кратковременный стимулирующий эффект, изменение сознания, абстиненцию и потребность в следующей дозе. Последствием насвая является развитие стойкой никотиновой зависимости. Более низкое содержание никотина в дозе смеси по сравнению со стандартной сигаретой на практике компенсируется изменением ее состава и увеличением количества.

Выяснилось, что крайне опасно сочетать употребление насвая и алкогольных напитков. Существует достоверная статистика, свидетельствующая о прямой зависимости между возникновением рака полости рта, гортани, других органов пищеварения и употреблением насвая. В частности в Средней Азии из 100 больных с соответствующими патологиями 80 употребляли чудо-порошок. По мнению наркологов, последствия насвая, учитывая его доступность на отечественных рынках и отсутствие запретов на употребление, представляют серьезную угрозу для подрастающего поколения. Развивающаяся зависимость от насвая на начальных этапах порождает неуравновешенность, снижает способность к концентрации внимания, ухудшает память, а в дальнейшем вызывает такое же устойчивое разрушение психики, как и любые другие виды химических зависимостей.

Вред и последствия курения спайса

Осторожно СПАЙС! Вот то, что должны писать на всех Интернет-ресурсах, которые тем или иным образом пропагандируют данный вид наркотика. Но давайте разберёмся, что такое спайс? Это травяная смесь, в состав которой входят синтетические вещества, т.е. простым языком спайс – химия с высоким содержанием психоактивных веществ, а, как известно, химия вредна для человека в любом её проявлении.

Из чего состоит СПАЙС

Курительная смесь Спайс содержит травы, которые сами по себе безвредны, но для того чтобы они давали наркотический эффект их обрабатывают веществами JWH-018 и CP-47,497, действие которых на организм человека подобно эффекту, вызываемому употреблением конопли (марихуаны). Психотропный эффект курительных смесей Спайс основывается на природных веществах, носящих название каннабиноиды. Искусственные заменители этих соединений оказывают сильное психотропное действие. Состав продаваемых курительных смесей постоянно обновляется – в своем стремлении использовать дешевые препараты для усиления наркотического эффекта производители не останавливаются ни перед чем, добавляя в состав миксов вещества с откровенно ядовитым действием.

Последствия курения спайса

Курительные смеси из ряда Спайс вызывают психологическую и физическую зависимость у тех, кто их курит, по своему воздействию на организм они в несколько раз крепче, чем марихуана. Выход из состояния опьянения, вызванного курением Спайса сопровождается более болезненными ощущениями.

В первую очередь отметим, что последствия курения спайса очень тяжелы. Спайс сильно нарушает психику человека и основные клетки нервной системы. Те, кто употребляют спайс, могут почувствовать панический страх, тревогу; им могут причудиться несуществующие объекты (галлюцинации) и др.

Вред курения спайса ощутим по всему организму, так например, человек зависимый от данного наркотика, разрушает свою печень и лёгкие; кровь сгущается, из-за чего страдает мозг. Основной удар от курения спайса принимает на себя мозг. Капилляры резко сужаются, дабы не дать яду проникнуть в центр управления мозга. Вследствие чего мозг недополучает определённую порцию кислорода, из-за чего идёт разрушение основных клеток мозга.

Употребление спайса приводит к тому, что человек «превращается в овощ». Все синтетические вещества и JWH-018 настолько сильны, что после первого употребления спайса,

наступают мощнейшие галлюцинации. Бывали случаи, что люди, которые находились под воздействием спайса, бросались под машину или прыгали с балконов. Поэтому вред курения спайса неописуемо велик.

Сегодня, СПАЙС – запрещённый наркотик, который разрушил не одну жизнь.
Не стоит употреблять химию, это приведёт лишь к одному – смерти!

Влияние на организм

Влияние курительных смесей Спайс грозит тремя опасностями:

• **происходят локальные реакции в организме, которые возникают по причине прямого негативного влияния дыма на слизистые человека.**

Почти все приверженцы курительных смесей Спайс страдают постоянным кашлем, усиленным слезоотделением, имеют хриплый голос, как во время курения, так и в промежутках. Постоянное воздействие дыма смесей на слизистые становится причиной развития воспалений дыхательных путей хронического характера. Часто развиваются хронические ларингиты, фарингиты и воспаления легких. Курение смесей Спайс может привести к развитию рака полости рта и гортани, глотки и легких.

• **вызываются реакции со стороны центральной нервной системы (ЦНС)**

Влияние ингредиентов дыма на ЦНС обуславливает привыкание к курению Спайса. Реакции любителей курительных смесей Спайс со стороны центральной нервной системы разнообразны – это может быть состояние эйфории, неаргументированная истерика или взрыв хохота, расстройства координации и ориентирования, визуальные и слуховые галлюцинации, абсолютная утрата способности контролировать себя и свое поведение. Все перечисленные нервные реакции уже своим присутствием грозят человеческой жизни. Известно огромное количество случаев, когда накурившиеся люди «шли гулять» с последнего этажа высотного дома или купались в ледяной воде.

Однако такие нервные реакции, невзирая на их опасность, представляют не самое страшное зло. Регулярное курение смесей Спайс ведет к необратимым разрушающим процессам в структуре ЦНС. Внимание становится хуже, память уходит, активность головного мозга становится скудной, человек склонен к депрессиям и может дойти до суицида. Вред курительных смесей Спайс доказан многими учеными и медиками. Кроме всего прочего, курильщики Спайса имеют все шансы если не проститься с жизнью, то стать инвалидами по причине тяжелых поражений центральной нервной системы.

• **происходит сильная интоксикация организма.**

Неконтролируемое проникновение с дымом курительных смесей отравляющих организм веществ может сказаться самым неожиданным образом – появляются тошнота и рвота, учащенное сердцебиение и высокие показатели артериального давления, спазмы и судороги, обморок и кома. Такие симптомы наблюдаются у людей, попадающих в клиники наркологии. Самое страшное, что большинство курильщиков составляют подростки, и с каждым годом таких случаев становится все больше и больше.

Какой вред от спайса, спросите вы?

Продавцы этого товара утверждают, что смеси абсолютно безвредны и обладают легким антистрессовым действием. На самом деле спайс негативно влияет как на общее состояние организма, так и на каждый внутренний орган.

1. Травы, входящие в курительную смесь, вызывают галлюцинации, а в соединении с синтетической пропиткой оказывают токсическое действие. В целом, эффект после курения спайса схож с эффектом после употребления тяжелых наркотиков: может возникнуть паника, неконтролируемый страх, наступает паралич мышц и расстройство дыхания.

2. Каннабиоиды поражают легкие, сердечно-сосудистую и репродуктивную системы. При регулярном употреблении возможны необратимые изменения головного мозга.

3. Химическая составляющая спайса при курении разносится кровью по всему организму. У людей, постоянно курящих этот микс, снижается интеллект и поражается нервная система.

4. Многие зависимые от спайса обращаются к врачу с жалобами на постоянные боли в сердце, даже в состоянии не под «кайфом». Значительно возрастает вероятность внезапной остановки сердца.

5. Нарушения в репродуктивной системе также серьезны. У мужчин возникают проблемы с эрекцией, и снижается подвижность сперматозоидов, у женщин сбивается цикл.

6. При передозировке возникает тяжелое расстройство психики, и человек становится опасным для себя и окружающих. Под действием курительной смеси появляется состояние счастья, эйфории, происходящее воспринимается как нереальное. Начинаются зрительные и слуховые галлюцинации. Без очередной дозы наступает депрессия, ухудшение самочувствия, проявляется агрессия. Нередко в таком состоянии приходят мысли о самоубийстве или убийстве. Человек не может адекватно оценить всю опасность спайса, и тем более прекратить его употребление. Основной опасностью, которую таит в себе Spice, является развитие физической зависимости, справиться с которой значительно труднее, чем с психической зависимостью от наркотического препарата. Последствия употребления Спайса могут оказаться фатальными.

Прежде, чем попробовать что-либо в компании, дважды подумайте. Весело и здорово лишь сначала.

Не разрушайте свою жизнь, и не делайте больно людям, которые вас любят. Откажитесь от вредной привычки! Удачи!