

# Сигареты и Здоровье

# Содержание

- Что такое курение?
- Иллюзии курения
- «Польза курения»
- Влияние курения на состояние здоровья
- Меры борьбы с курением
- Как победить зависимость?



Как писал английский психиатр M. Russell (1979), "люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать".



Курение - часть нашего образа жизни, элемент нашего поведения - сложное действие, сопровождаемое определенными ощущениями и основывающееся на различных биохимических и физиологических процессах. С этой точки зрения изучение поведения курящих затрагивает как психосоциальные, так и биологические проблемы.



Существует ряд теорий,  
пытающихся объяснить причину  
табакокурения.

- Итак, иллюзия № 1 - возможность сохранения здоровья, несмотря на вредные воздействия, которым подвергается организм курильщика. Смягчая стрессовые нагрузки, средством расслабления, переключения активности, что особенно важно в сложных, конфликтных или неопределенных ситуациях.





- Иллюзия № 2 - попытка ухода от трудностей реальной жизни. Однако при этом не учитывается, что при каждой затяжке в организм курильщика (легкие и ток крови) проникает большое число вредных химических соединений. Между тем трудности реальной жизни остаются и их все равно приходится преодолевать ...



Иллюзия № 3 - курение как фактор независимости и престижа. В действительности же курение не прибавляет ни того, ни другого.



«Польза курения»

1. Даже в малых количествах, не больших, чем обычно находится в слюне курильщика, никотин может убивать туберкулезную палочку .



2. Никотин вызывает усиленный рост кровеносных сосудов. Вообще, это плохо, потому что приводит к усилению роста опухолей. В то же время, этот эффект может оказаться полезен при лечении заболеваний сердца, когда надо вырастить новые сосуды взамен поврежденных.



3. Никотин можно использовать для профилактики и лечения болезни Альцгеймера, одной из форм старческого слабоумия.
4. Было установлено, что никотин оказывает на больных Паркинсона благотворный эффект. Даже после одной инъекции врачи отмечали у них обострение внимания. Через две недели применения никотинового пластыря у добровольцев было отмечено серьезное улучшение состояния.

5. Положительные эффекты никотина отмечаются и при заболеваниях, связанных с нарушениями психики, например, при шизофрении и депрессии.





6. Некоторые исследователи даже утверждают, что никотин обладает способностью разрушать раковые клетки.

...если какие-то из ЭТИХ  
пока еще спорных  
методов лечения и  
найдут применение в  
медицине, связаны  
они будут либо с  
ЧИСТЫМ НИКОТИНОМ,  
либо, что вероятней,  
с лекарствами на его  
основе.





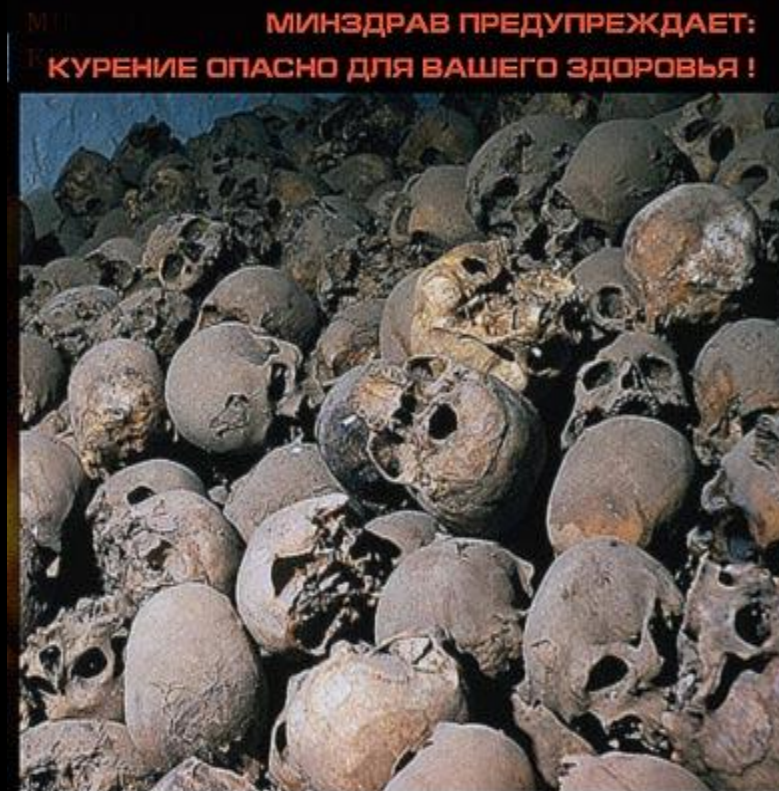
Важным является то обстоятельство, что курение вызывает немедленную реакцию, поскольку никотин, содержащийся во вдыхаемом табачном дыме, достигает головного мозга в течение 7 с (в 2 раза быстрее, чем при введении внутривенно).



Как же влияет курение  
табака на состояние  
здоровья?

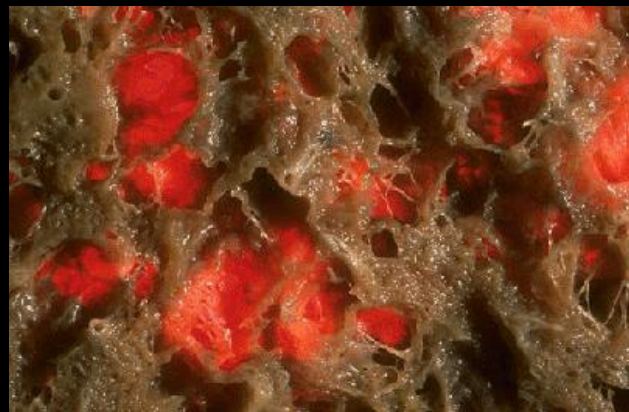
Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) считает курение одной из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты.

По данным международной организации, ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик



(C) IZNIK. 2001  
(<http://IZNIK.Parod.Ru>, [IZNIK@Parod.Ru](mailto:IZNIK@Parod.Ru))  
Специально для "Колчаных Курилок" Zmoky

# В первую очередь страдают органы дыхания:



- 98% смертей от рака гортани
- 96% смертей от рака легких
- 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов! Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса



cm

1 2 3 4 5 6

SPECIMEN

A-73-309

DATE

Не все знают,  
что 25%  
умерших от  
ишемической  
болезни  
сердца  
погубили себя  
курением.



Много и длительно курящие люди в 10 раз чаще заболевают язвой желудка, в 12 – инфарктом миокарда, в 13 раз – стенокардией и в 30 раз раком легких.





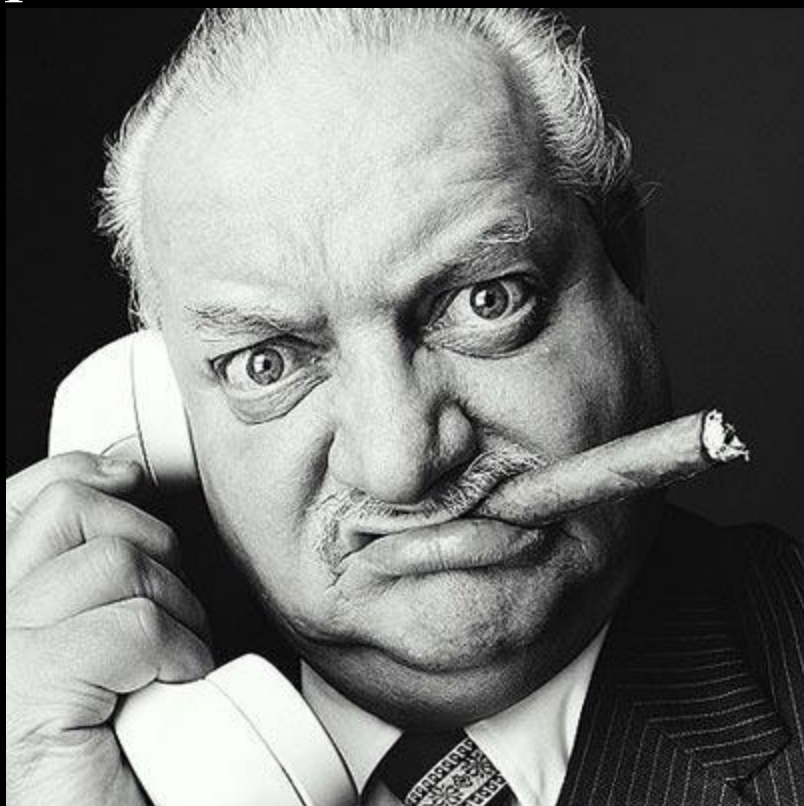
Никотин опасен не только для легких, но и для костей, суставов и мышечной ткани. Это связано с тем, что он нарушает процесс заживления ран и переломов, блокирует свойства витаминов С и Е. В результате курильщики чаще страдают от смещения межпозвоночных дисков, и у них ослабляется эластичность связок

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ !



(С) ІЗПік. 2001  
(<http://ІЗПік.Parod.Ru>, ІЗПік@Parod.Ru)  
Спеціалібно для "Колчанівих Курілок" Смок

Курящие мужчины-гипертоники в 26 раз чаще страдают импотенцией. Даже среди бросивших курить риск расстройства половой функции все равно остается высоким - он в 11 раз выше, чем



среди некурящих. Причина здесь в том, что курение ускоряет процесс сужения кровеносных сосудов (атеросклероз), в связи с чем доступ крови к половым органам затрудняется, что и отражается на нарушении эрекции.

Никотин так же нейтрализует действие оральных контрацептивов, стало быть, они уже не могут считаться надежными средствами предохранения от беременности для курящих женщин.



У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороками сердца. Курение неблагоприятно влияет на процесс закладки и развития нервной трубки у плода, ведет к рождению анэнцефалов, младенцев с врожденными аномалиями умственного развития, с волчьей пастью и заячьей губой, паховой грыжей, косоглазием.



Доказано, что у курящих отцов часто наблюдаются множественные морфологические изменения сперматозоидов, в 2 раза чаще, чем у некурящих рождаются дети с врожденными пороками развития, что отражает поражения генетического характера. токсическое действие окружающей среды может вести к трисомии (болезнь Дауна).

# Каковы же меры, благодаря которым развитые страны избавляются от курения?

1. В первую очередь это полный запрет на рекламу табачной продукции.
2. Во-вторых, во многих компаниях некурящим сотрудникам выплачиваются премии.
3. В-третьих, это запрет на курение в общественных местах и на улице

# Как же победить зависимость?



Изменение образа жизни требует приложения силы воли. Без нее человек не может быть человеком. Безвольное существо – это космический отброс. Укрепление силы воли идет постепенно. Раз за разом побеждается недуг, раз за разом облагораживается человек. отказ должен быть четко раз и навсегда поставленной для себя задачей – в этом и проявляется сила воли. Возжелать так трезвости, чтобы ни одна мысль, ни одна ситуация не смутили волевого усилия!

... главное – это изъявить желание и проявить настойчивость и упорство, и успех придет!

