

Кто не курит - тот здоров?

Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80 лет, не испытывая особенных проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по своей природе оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдаленные риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, т.е. получается, что Ваш «здоровый дедушка» не дожил до средневропейского возраста целых два года! Не смотря на то, что вред курения активно пропагандируется, миллионы людей продолжают курить. Многие - по привычке. Сигарета зажигается автоматически в определенных ситуациях: при ответе на телефонный звонок и во время употребления спиртного. Другие - чтобы снять стресс, третьи – считают, что курение модно! Подростки курят, чтобы самоутвердиться, стать взрослее, быть в компании курящих своим!

Причин много, а между тем каждый десятый взрослый человек умирает от заболеваний, вызванных курением - одна смерть каждые 8 секунд. К 2030 году умирать будет один из шести курильщиков.

Статистика у подростков еще более пугающая, каждый пятый подросток в возрасте от 13 до 15 лет курит, каждый день поддаются этой привычке от 80 до 100 тысяч молодых людей.

Мало кто из взрослых, не говоря уже о подростках, понимают, что зажженная сигарета – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в легкие и в окружающий воздух невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды. Это уникальная фабрика, которая производит сотни веществ, в том числе более 40 канцерогенов!!! И ни вентиляция, ни кондиционирование не может снизить уровень воздействия табачного дыма внутри помещений до безопасного для здоровья уровня!

О том, что активно курить вредно, знают все от мала до велика, а о том, что некурящий человек, вынужденный дышать табачным дымом (пассивный курильщик), получает из него смол, никотина и бензпирена в 2 раза, а аммиака в 3 раза больше, знают далеко не многие.

Доказано, что безопасного уровня концентрации вторичного табачного дыма в окружающем воздухе не существует!

Вторичный табачный дым – дым от горящих табачных изделий и выдыхаемый людьми, которые эти изделия курят.

При пассивном курении человек вдыхает 70-80% наиболее опасных компонентов вторичного табачного дыма.

Пребывание в накуренном помещении в течение 1 часа действует на человека, как 4 сигареты, выкуренные одна за другой!

Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиваться те же заболевания, что и у курильщика.

И не очень приятно находиться в помещении, где сильно накурено, ощущать, что волосы и одежда пропахли едким дымом сигарет.

Табачный дым в 4,5 раза опаснее выхлопных газов автомобилей. Он содержит до 4000 различных химических соединений.

Выходит, что активный курильщик убивает себя преднамеренно, со своего молчаливого согласия. А пассивный курильщик страдает не меньше, только вот согласия своего он не давал!!!

Пора позаботиться о своих близких!!! В Ваших руках здоровье Ваших детей!!! Они беззащитны, не отравляйте им жизнь!!! Помните: пассивные курильщики страдают не меньше, чем те, кто сознательно вдыхают отравляющий дым сигарет. Необходимо взять себя в руки и сказать «нет» «чуме 20 века». Страна нуждается в здоровых людях и в здоровой нации!!!

Бросая курить, Вы заметно снижаете риск различных заболеваний, которые могут привести к преждевременной смерти, - респираторных инфекций, заболеваний сердца, хронической обструктивной болезни легких, рака. Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения беременным женщинам, чтобы уменьшить вред здоровью ребенка.

Бросив курить, Вы почувствуете себя лучше. Ваше артериальное давление и пульс придут в норму, улучшится циркуляция крови в руках и ногах. В течение нескольких дней начнут восстанавливаться защитные системы организма, помогая Вам бороться с кашлем, простудой и вирусами.

Через год после отказа от курения риск развития сердечно - сосудистых заболеваний снижается вдвое. Вы не только станете более здоровым – всего через несколько дней восстановятся обоняние и вкус, а за пару недель исчезнет и запах сигарет, которым пропиталась Ваша одежда.

Так как курение увеличивает количество морщин, ухудшает цвет лица, бросив курить, вы будете выглядеть моложе и красивее!!!

Когда вы прекратите курить, некоторое время вы, возможно будете ощущать беспокойство, раздражительность. Это продлится всего несколько недель, и скоро Вы почувствуете себя гораздо лучше. Неприятные ощущения – знак того, что Ваше тело привыкает к своему нормальному состоянию.

Также у Вас может появиться кашель – организм избавляется от токсинов, скопившихся в легких.

Курение подавляет аппетит, следовательно, когда Вы бросите курить, ваш аппетит возрастет. Чтобы не набрать лишний вес, чаще употребляйте фрукты и овощи. Польза здоровью при отказе от курения перевешивает любые проблемы, в том числе и возможный временный набор лишнего веса.

Никотин – наркотик, вызывающий привыкание, поэтому Ваш организм будет остро нуждаться в нем. Это так называемая «ломка». Многие курильщики, бросая, чувствуют себя некомфортно и не в состоянии обходиться без никотина. Если требуется, врач назначит вам никотинзаместительную терапию и разъяснит механизм ее действия. За более подробной информацией обращайтесь в кабинет медицинской профилактики, расположенный в поликлинике ГУЗ «Добринская ЦРБ» по адресу : ул.Воронского, д.37, или звоните по телефону: 2- 34- 38.

В Липецке открыт новый Центр здоровья, ставший уже четвертым по счету. Центр здоровья был расположен на базе областного Центра медицинской профилактики, находящегося на улице Желябова.

Все желающие могут приехать за помощью в данный Центр и получить необходимую консультации и помощь в борьбе за здоровый образ жизни и отказ от пагубных привычек, таких как: курение, алкоголизм, борьба с неинфекционными заболеваниями и малоподвижным образом жизни.

Во время обследования, пациенту будет предложено измерить рост и вес, сделать компьютерную диагностику сердца, ангиологический скрининг с измерением артериального давления, экспресс-анализ для определения общего холестерина и глюкозы в крови, комплексную детальную оценку функций дыхательной системы. После чего, пациент получит на руки рекомендации, относительно состояния своего здоровья и необходимые методики оздоровления.

Обследование в Центре абсолютно бесплатное, достаточно иметь при себе паспорт и страховое свидетельство.

Также Вы можете получить консультацию по телефону : 8 (4742) 43-00-98.

Планируйте отказ от курения и Вы добьетесь успеха!

Вот несколько советов, которые возможно помогут именно Вам бросить курить:

- 1) Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- 2) Определите точную дату отказа от курения.
- 3) Заручитесь поддержкой близких, коллег.
- 4) Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с Вами.
- 5) Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки и спички.
- 6) Избегайте тех мест и тех компаний, где Вы обычно курили.
- 7) Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- 8) Заведите копилку для «не прокуренных» денег.
- 9) Увеличьте количество потребляемой жидкости до 1,5-2 литров в сутки.
- 10) В питании отдайте предпочтение низкокалорийным и кисломолочным продуктам.
- 11) Увеличьте свою физическую активность.
- 12) Не забывайте о таких гигиенических процедурах, как контрастный душ и теплая ванна перед сном.
- 13) Для уменьшения тяги к курению хорошо поможет жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- 14) Снять напряжение и раздражительность помогут настои из валерьяны и пустырника, а так же прием поливитаминов и аскорбиновой кислоты.
- 15) Приемы самомассажа хорошо снимают тягу к курению.

ПОМНИТЕ:

Отказ от курения - процесс творческий, сделайте что-то такое, что подойдет именно Вам.

Вы на правильном пути!

Желаем удачи!

Заведующая отделением профилактики

Стефанова Т.И.