

Чем опасно курение: уж сколько раз твердили миру...

О вреде курения знает каждый, от мала до велика: сигаретные пачки пестрят угрожающими картинками и надписями, печальную статистику приводят СМИ, врачи на приеме описывают страшные последствия этой зависимости. По заявлениям ВОЗ, от патологий, спровоцированных курением, в мире ежегодно умирает около 5-ти миллионов человек, или 8 человек в секунду.

Приведем лишь краткий список заболеваний, причиной которых становится вдыхание табачного дыма:

- **Рак легких.** Исследования показывают, что до 90% всех случаев данной патологии связаны с курением табака.
- **Хроническая обструктивная болезнь легких.** По данным врачей, около 80% пациентов с этим заболеванием — курящие.
- **Злокачественные опухоли гортани.** Более 90% онкобольных — курильщики со стажем.
- **Импотенция.** Риск этого заболевания прямо пропорционален количеству выкуриваемых ежедневно сигарет: пачка в день увеличит вероятность импотенции на 24%, а две — на 40%.
- **Бесплодие.** У курящих женщин риск этой патологии возрастает на 60%.
- **Снижение зрения.** Курение провоцирует поражение сетчатки глаза — макулодистрофию.

Факты о сигаретах и курении

Жизнь сокращает на 20 лет

Курильщики «со стажем» умирают в молодом возрасте, обычно от 35 до 60 лет. Причиной тому становятся нарушения работы сердца и сосудов, кровоизлияние в мозг, онкологические заболевания, вызванные интоксикацией организма, болезни легких.

Снижается качество жизни

Первые сигареты всегда интересны: веселая компания, любимые друзья, бутылочка пива или вина, никаких проблем со здоровьем! Но уже через несколько месяцев становятся желтыми зубами, меняется цвет пальцев, изо рта и от одежды исходит стойкий неприятный запах. Дальше — кашель, немотивированный, нередко удушающий и непродуктивный. Потом приходит очередь сердца, которое начинает проявлять болезненное состояние аритмией и «прыжками» в груди. Следом подскажут о проблемах желудок и печень.

Вред близким — пассивное курение

Нередко задаваясь вопросом, как самому бросить курить, человек действует под напором родных. Чаще матери и жены беспокоятся о здоровье любимого, однако они и их дети также под угрозой. Пассивное курение доставляет в организмы окружающих всего в 1,5 раза меньше вредных соединений, чем получает сам курильщик. Риск заболеть раком легких у родных зависимого возрастает на 34%, а получить сердечно-сосудистые болезни — на 50%.

С курением можно расстаться!

Не слушайте никого, кто говорит, что не может отказаться от курения. Это не правда! Просто человек этого не хочет, но боится сказать об этом. Еще один распространенный вопрос, можно ли резко бросать курить? Не просто можно, а жизненно необходимо! Никакого «стресса» организм не получит, так как никотин не встраивается ни в какие процессы в нем. Никотин — это яд, который вас убивает. А синдром «отмены», который может потерзать пару дней на физиологическом уровне, это естественная реакция на потребность тела

- ① **Откажитесь от кофе и алкоголя — это первые «спутники» вредной привычки.** Если на работе привыкли устраивать «кофе-брейки» с перекурами, перейдите на чай или фруктовые соки. А ближайшие посиделки с курящими друзьями отмените или перенесите минимум на месяц.
- ② **Бросайте резко** — просто исключите сигареты из жизни, а все, что им сопутствовало (аксессуары, ритуалы и пр.) выбрасывайте без сожалений. Так можно бросить курить за 2 дня, причем на второй день физическая тяга к никотину практически не ощущается. Сохраняется лишь психологический фактор, с которым нужно бороться.
- ③ **Если способ «обрубить и забыть» не для вас, ведите календарь бросающего курить.** Примите решение сократить количество сигарет в день, например, закуривать не чаще 1 раза в 2 часа. И фиксируйте данные в тетради. На следующий день увеличьте интервал еще на час, потом — еще. К концу недели вы сможете пережить без сигареты целый день. А если «протяните» один, значит, и второй, и даже третий вам по силам.
- ④ **Если сигарета так и просится в рот, отправьте туда стакан жидкости (но не кофе или пиво!), пожуйте яблочко, жвачку, мятную конфету.** В крайнем случае, подержите в зубах зубочистку и отвлекитесь на рутинные дела.

- 5 **Избегайте ситуаций, в которых все всегда курили:** не ходите с коллегами на перерыв, после работы отправляйтесь домой, а не в клуб, даже на остановке в ожидании транспорта стойте не на привычном месте, а на другом.
- 6 **Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни.** В ней не место сувенирным мундштукам, трубкам, зажигалкам и пепельницам. Если где-то храните «резервную пачку», во-первых, она должна быть того сорта, который вам категорически не нравится, а во-вторых, заклейте ее скотчем, чтобы затруднить доступ к сигаретам. А лучше вообще избавьтесь от такой «зачапки», поверьте, она вам ни к чему.
- 7 **Перестаньте покупать и брать с собой сигареты на работу, прогулку.**
- 8 **Понять, как бросить курить в домашних условиях, помогут физические нагрузки.** Пусть в первые дни они будут щадящими и очень приятными. Например, купите себе простенькую беговую дорожку или расслабляющий тренажер. И постепенно увеличивайте интенсивность занятий.
- 9 **Посчитайте, сколько средств вы тратили в месяц на курение.** Отложите эти деньги и купите на них что-то невероятно приятное. А лучше — сходите в хороший спортзал.
- 10 **Сообщите всем знакомым о вашем решении.** Предложите курящим друзьям тоже «завязать», поспорьте, что бросить курить за один день просто!

Очищение организма от табачных ядов

- Выпивайте до 2 литров воды в день, включая зеленый чай и соки, чтобы активизировать вывод токсинов.
- Полощите рот раствором соды — чайная ложка на стакан воды, чтобы снять воспаление ротовой полости.
- Отрегулируйте параметры воздуха дома (влажность не менее 50%, температура до 22°C), чтобы облегчить выведение мокроты из легких.