

Профилактика табакокурения



Несмотря на внешнюю безобидность, курение до сих пор является одной из наиболее распространенных причин смертности населения. По официальной статистике, в мире курит 1,1 млрд. человек. Стоит отметить, что из них только 300 млн. проживают в развитых странах, остальные 800 млн. – в развивающихся.

Профилактика табакокурения

Лучшей профилактикой табакокурения в школе, да и вообще в любом возрасте являются факты, которые действительно ужасают. За 50 лет с 1950 по 2000 год курение сигарет убило более 60 миллионов людей. В наши дни от заболеваний, развивающихся из-за курения, ежегодно умирают более 4 млн. человек. Если люди не задумаются над тем, что происходит, то уже к 2050 году табак унесет жизни более 0.5 млрд. человек.

Уже сегодня курение стало проблемой не только самих курильщиков, но и их близких. Так, например, в семьях, где курит хотя бы один человек, риск умереть от рака легких для каждого члена семьи повышается на 30%. Кроме этого, почти в 30% случаев именно курение, активное или пассивное, становится причиной развития хронических болезней сердечнососудистой системы.

Влияние табакокурения на организм

Любой курильщик должен понимать, что табакокурение и здоровье – вещи несовместимые. С первой сигареты негативное влияние будет все больше и больше усиливаться, пока не перейдет в какое-либо из типичных для курящего человека заболеваний.

Зависимость от табакокурения формируется и психическая, и физиологическая. Обычная сигареты содержит в себе около 0,3 г никотина. Не привыкший человек может получить серьезное отравление от первой же попытки курения, а опытный курильщик может погибнуть от 15-20 штук.

В дыме, помимо никотина содержится огромное количество различных токсических веществ, и если никотиновая зависимость заставляет человека курить снова и снова, то токсины раз за



разом все сильнее и сильнее отравляют ослабленный организм.

Специалисты относят никотин по силе привыкания в группу таких серьезных наркотиков, как кокаин и героин.

Курение вносит изменение в работу всего обмена веществ, перестраивая работу организма на новый, нездоровый лад, при котором невозможно сохранять позитивное настроение и самочувствие. Мало кто из курильщиков задумывается о том, что при курении вдыхает угарный газ, от которого люди гибнут при пожарах. И еще меньшее число вспоминают о том, что люди, которые вынуждены вдыхать чад от их сигарет, автоматически становятся пассивными курильщиками и невольно входят в число потенциальных раковых больных.

Задумайтесь об этих данных и прекратите портить жизнь себе и окружающим. Это не так сложно, как кажется.