

Эксперт советует

Табак и здоровье легких

Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и сторонники борьбы с курением отмечают Всемирный день без табака (World No Tobacco Day).



Этот день был провозглашен в 1988 г. для того, чтобы напомнить и объяснить людям об опасности употребления табака, убедить людей отказаться от употребления всевозможных его форм.

По данным ВОЗ, употребление табака ежегодно убивает более 7 миллионов человек во всем мире, и, по прогнозам, это число будет расти, если не будут усилены меры, принимаемые в борьбе против табака.

Для продуктивного празднования Всемирного дня без табака во всем мире ВОЗ ежегодно выбирает специальную тему, озвучивающую одну из важных проблем.

Тема Всемирного дня без табака в этом году: «Табак и здоровье легких».

Кампания этого года направлена на информирование населения о негативном влиянии табака на здоровье легких, которое проявляется не только в виде респираторных заболеваний, но и в форме хронических заболеваний легких, вплоть до онкологических.

Курение табака приводит к зависимости.



У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:

³⁵/₁₇ раздражительность

³⁵/₁₇ снижение концентрации внимания

³⁵/₁₇ проблемы со сном

³⁵/₁₇ повышенный аппетит

³⁵/₁₇ мощная тяга к табаку.

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

При сгорании 20 г. табака в среднем образуется:

0,0012 г. синильной кислоты;

Около 0,0012 г. сероводорода;

0,22 г. пиридиновых оснований;

0,18 г. никотина;

0,64 г. аммиака;

0,92 г. оксида углерода;

Не менее 1 г. концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака

Курение табака – основная причина **рака легких**.

Рак легких поражает не только курильщиков, заболевают и те, кто никогда не курил, но две третьих заболевших раком легких курили.

Пассивное курение также увеличивает риск возникновения рака легких.

Уже через 10 лет после отказа от курения риск развития рака легких снижается примерно в два раза

Курение табака – основная причина **хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ)**.



Наибольший риск ХОБЛ у тех, кто начал курить в молодом возрасте.

Дети, имеющие отношение к пассивному курению, более подвержены риску болезней легких, таких как астма, частые бронхиты, инфекции нижних дыхательных путей, пневмония.

Около четверти населения мира инфицированы микобактерией туберкулеза без проявлений болезни. Такая форма называется латентным туберкулезом. Курение увеличивает риск перехода латентного туберкулеза в активную форму.



Кроме того, течение более 25 заболеваний ухудшается под воздействием табака.

Последствия на различных этапах жизни. У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

Табак может использоваться во многих формах, таких как сигареты, сигары, нюхательный табак, трубки, жевательный табак, кальян, снюс и др. Необходимо не просто ограничить курение табака, но и употребление иных табачных изделий, которые не менее опасны для здоровья.

Наиболее действенная мера по улучшению и сохранению здоровья легких – сократить потребление табака и вдыхание табачного дыма.

Распространять информацию о вредных последствиях употребления табака не только для курящего, но и для тех, кто рядом, важно и необходимо.

Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться.

Знайте! Курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.

Чтобы избежать пагубных последствий курения, следует скорее отказаться от табака.

Если вы еще не успели приобщиться к курению - никогда не пробуйте закурить!

Вот вам наши советы:

- ³⁵₁₇ Расстаньтесь с этой привычкой как можно скорее.
- ³⁵₁₇ Выберите этот счастливый день, дату, после которой вы перестанете быть рабом сигареты
- ³⁵₁₇ Подальше уберите все предметы, которые напоминали бы Вам о курении
- ³⁵₁₇ Избегайте ситуаций и повторения, побуждающих снова закурить
- ³⁵₁₇ Найдите себе товарища в этом важнейшем деле
- ³⁵₁₇ На какой-то период следует отказаться от крепкого кофе, чая, поскольку они часто провоцируют возврат к курению
- ³⁵₁₇ Необходимо влиять на сознание, утверждая свое решение бросить курить, навсегда
- ³⁵₁₇ Повторяйте себе вслух несколько раз в день: «Я бросаю курить, я бросил курить, я больше не курю»

Очень рекомендуется ходьба, физические упражнения, занятия спортом, туризм.

Хочется напомнить слова знаменитого врача С.П. Боткина, который был страстным курильщиком. Умирая в возрасте 57 лет, он с горечью и обидой на себя сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет».

Еще и еще раз напоминаем:

Никотиновая зависимость опасна для здоровья, но ее можно предотвратить.