

Курить или не курить?

Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

20 минут
Ваше артериальное давление восстановится

2 дня
Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

1 неделя
Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

2 недели
Кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний

6 месяцев
Объем легких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

3-9 месяцев
кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

1 год
риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

5 лет
риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 лет
Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны!

Чем опасно курение обычных сигарет

Курение сигарет не вызывает острого отравления. Вредные токсичные вещества поступают в организм дозированно и медленно, постепенно ухудшая общее состояние здоровья.

Какие органы страдают:

- сердце;
- сосудистая система;
- легкие, трахея;
- почки;
- органы ЖКТ.

Курение повышает риски инфаркта, инсульта и онкологии. У активных курильщиков удваиваются риски образования тромбов, аневризмы сосудов, развития стенокардии и ишемической болезни сердца. Употребление свыше 5 сигарет в день приводит к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.

Особо опасно курение для молодых женщин. Эта вредная привычка увеличивает риски развития рака шейки матки и бесплодия. У активных курильщиков-мужчин быстро развивается импотенция.

Как воздействует курение на организм

Курение приводит к развитию стойкой психической зависимости. Привыкание к сигаретам может сформироваться уже после выкуривания нескольких штук. Если человек пытается отказаться от вредной привычки, могут наблюдаться характерные симптомы отмены:

- сниженная концентрация внимания;
- нервозность, повышенная раздражительность;
- бессонница;
- усиленный аппетит.

Справится с зависимостью от никотина вполне возможно и многим это удается даже в домашних условиях, без привлечения специалистов. Если человек имеет большой опыт активного курения, ему стоит обратиться за помощью к квалифицированным врачам, имеющим опыт в лечении разного рода зависимостей. Только своевременно принятые меры помогут избежать необратимых последствий вредной привычки для здоровья.

Почему молодое поколение начинает курить?

Подростковый период – очень сложный этап в жизни каждого человека, когда в организме происходят серьезные гормональные изменения. Уже взрослеющий ребенок не может найти себя в этом мире, пытается доказать всем свою самостоятельность и значимость. Но, если не хватает уверенности в себе или имеются какие-либо комплексы, подросток начинает искать любые возможности повысить свой авторитет в глазах окружающих. И часто их выбор падает на вредные привычки.

Курение – одна из самых распространенных и доступных привычек современного общества. Многие подростки начинают курить еще в школе. И подтолкнуть к этому решению может влияние уже «продвинутых» сверстников.

Другие распространенные причины курения среди молодежи:

- отсутствие интересов, полезных увлечений;
- конфликты с близкими и учителями;
- недопонимание или насилие в семье;
- трудная адаптация в обществе сверстников;
- плохой пример старшего поколения.

Чтобы предупредить развитие никотиновой зависимости среди молодого поколения, нужно первым делом искоренить все возможные обстоятельства, подталкивающие подростка к вредной привычке табакокурения.

Профилактика никотиновой зависимости

В борьбе с табакокурением важную роль отводят своевременной профилактике. Такие меры необходимо предпринимать в обществе подрастающего поколения, которое часто прибегает к вредным привычкам, считая это пагубное увлечение показателем взросления и личного протеста.

В нашей стране рекомендована комплексная профилактика табакокурения, в которой будут участвовать разные структуры – государство, социальные педагоги, учителя и, конечно же, семья.

В борьбе с никотиновой зависимостью используются разные методы, направленные на осознание у молодого поколения всей опасности и последствий табакокурения. Каждый человек должен сделать выбор в пользу здорового образа жизни, без каких-либо вредных привычек.

Профилактика табакокурения в семье

Профилактика никотиновой зависимости начинается с внутреннего мира семьи. Родители и близкие люди из окружения должны прививать у ребенка интерес к здоровому образу жизни, уведомлять его о вреде курения и последствиях для здоровья.

Семейная профилактика табакокурения:

1. Не подавайте пример курения личным опытом. Откажитесь от сигарет, даже если эта привычка сформирована уже давно. Бросьте курить не только ради спасения себя, но и для сохранения здоровья своих детей.
2. Найдите полезное увлечение. Свободное время ребенка старайтесь занять полезным хобби.
3. Проводите со своими детьми как можно больше времени, разговаривайте на разные темы, помогайте преодолевать жизненные трудности, интересуйтесь их внутренним миром, радуйтесь успехам и достижениям.
4. Постарайтесь стать для своих детей не просто наставником, но и хорошим другом. Если в семье будет взаимопонимание и доверие, риски появления вредных привычек у подростка значительно сокращаются.
5. Обратите внимание на окружение своего ребенка. Если в компании его друзей есть курящие люди, они могут подать плохой пример.
6. Будьте внимательны, и если почувствуете от подростка запах табачного дыма, незамедлительно проведите с ним доверительный разговор, объясните, какие последствия для его здоровья повлечет эта пагубная привычка. Можно использовать видео источники из интернета, где опытные люди подробно рассказывают обо всех опасностях сигарет.