

О вреде курения

Табакокурение - вдыхание дыма от тлеющего табака, в основном в виде курения папирос, сигарет, сигар, курительных трубок или кальяна.

С дымом Вы вдыхаете: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке. В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых по меньшей мере 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 — являются известными канцерогенами, в частности, полоний-210, играющий немаловажную роль в появлении хронических бронхитов, злокачественных опухолей легких, мочевого пузыря, желудка, почек и др.

Курение и никотин входящий в состав табака вызывает психологическую и физическую зависимость. Если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя хорошо, не покурив.

Синдром зависимости от табака возникает тогда, когда человек теряет контроль над потребляемой дозой никотина. Он начинает курить больше и чаще, чем планировал. Упорно продолжает искать очередную дозу, несмотря на негативные последствия. Все это может идти в ущерб другим видам активности человека. На второй стадии зависимости добавляется синдром отмены (абстинентный синдром) — это плохое физическое самочувствие, раздражительность, кашель, бессонница и т.п. Он является одной из основных характеристик физической зависимости от никотина.

Как можно отказаться от курения?

От Вас требуется только одно – принять решение. Это как раз тот случай, когда волевое усилие решает практически все.

В настоящее время существует множество различных методик избавления от табачной зависимости (следует подбирать индивидуально): психотерапия, гипноз, акупунктура, лазерная терапия, никотинзаместительная терапия.

Отказ от курения даёт возможность увидеть жизнь с другой стороны. В результате отказа от курения:

- ощущается прилив энергии;
- зрение становится лучше, так как нормализуется состояние сосудов глазного дна;
- существенно снижается риск развития импотенции у мужчин;
- иммунная система начинает лучше работать;
- падает уровень холестерина в крови;
- внешний вид человека становится более здоровым, кожа не испытывает кислородного голодания и многое другое.

Бросить курить сложно, но можно.