



Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)

Всемирный день без табака— это международная акция по борьбе с курением, которая ежегодно проводится во всем мире 31 мая.

День был установлен в 1987 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для привлечения глобального внимания к табачной эпидемии и ее смертельным

последствиям.

По данным ВОЗ, употребление табака является одной из значительных угроз для здоровья. Табак убивает почти половину употребляющих его людей. Ежегодно употребление табака приводит к смерти более восьми миллионов человек, из них более семи миллионов человек, являвшихся потребителями или бывшими потребителями табака, и более 1,2 миллиона некурящих людей, подвергавшихся воздействию вторичного табачного дыма.

Употребление табака негативно сказывается почти на всех органах человеческого тела. Курение способствует развитию таких заболеваний, как инфаркт, инсульт, рак ротовой полости, горла, легких, астма, туберкулез, деменция и многих других.

В ВОЗ отмечают, что все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек.

Почти 80% из одного миллиарда курильщиков в мире живет в странах с низким и средним уровнем дохода. В некоторых из них дети из бедных семей часто работают на табачных плантациях для того, чтобы обеспечивать доход для семьи. Эти дети особенно уязвимы к «болезни зеленого табака», вызываемой никотином, который впитывается через кожу при обработке влажных табачных листьев.

Употребление табака наносит существенный экономический ущерб, который, в частности, выражается в виде значительных расходов на здравоохранение, а также в виде утраты человеческого капитала в результате обусловленных употреблением табака заболеваемости и смертности.



О вреде курения

Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

О воздействии курения на организм.

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:

- раздражительность
- снижение концентрации внимания
- проблемы со сном
- повышенный аппетит
- 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.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглоители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы.

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики. Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем. Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка. Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости - это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода. Более 93% орофарингеальных раков (рак в горле) вызваны курением.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений. Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Если отказаться от курения

Спустя год после отказа от курения - риск развития сердечно - сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил.

В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.

Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояние кожи, вызванное курением. 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.

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Сигаретный дым содержит **более 4000 различных химических соединений**. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них онкологические процессы.



СМОЛЫ

Несколько химических веществ, вызывающих развитие раковых опухолей. 70% процентов смол оседает в легких

АМИАК

Входит в состав средств для чистки сантехники. Один из провокаторов развития астмы

АЦЕТОН

Сильный растворитель. При длительном воздействии повреждает печень и почки

КАДМИЙ

Яд. Поражает нервную систему, печень и почки. Также приводит к анемии и разрушению костей

БЕНЗПИРЕН

Сильный канцероген. Провоцирует рак легких и кожи, а также бесплодие

БЕНЗОЛ

Органический растворитель, способный вызвать несколько видов рака, включая лейкемию

ПИРИДИН

Применяется в средствах от насекомых. У человека вызывает головную боль и тошноту

СВИНЕЦ

Очень токсичное вещество. Накапливается в костях и вызывает их разрушение. Особенно опасен для детей

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

Применяется в США для казней. Ядовита, как и цианистый калий, который из нее и получают

ФОРМАЛЬДЕГИД

Токсичное и канцерогенное вещество. Его используют для консервации трупов, а также для дубления кожи

АКРОЛЕИН

Компонент слезоточивого газа. Относится к первому классу химической опасности

АЦЕТАЛЬДЕГИД

Раньше использовался для производства клеев и смол

НИКОТИН

Вызывает сильное привыкание. Смертельная доза для человека – 35-70 мг

НАФТИЛАМИНЫ

Альфа и Бета. Сильные канцерогены, которые способны вызывать рак мочевого пузыря

ОКСИД АЗОТА

Очень токсичный газ. Провоцирует развитие нейроденегеративных заболеваний и астмы.

КРОТОНОВЫЙ АЛЬДЕГИД

Особо опасное токсичное вещество. Нарушает работу иммунной системы и может вызвать изменения в ДНК

УГАРНЫЙ ГАЗ

Яд, препятствующий доставке кислорода к клеткам тела. Угнетает на мышечную и сердечно-сосудистую систему

ФЕНОЛ

Токсичное вещество, вызывающее нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой системы

СТИРОЛ

Используется при производстве пластмасс. Приводит к головной боли и считается причиной лейкемии

