

Каждый из нас имеет по меньшей мере пару-тройку курящих знакомых. У многих курят в семье. Многие курят сами. И при этом все осознают, что привычка эта губительна и опасна. Но нет сил искоренить её. Вероятно, проблему сможет решить только давление масс, которое особенно сильно во Всемирный день без табака. Это не праздник в прямом смысле слова, но важная дата, которая приоткрывает наши глаза на статистику, согласно которой, табак и пристрастие к нему - это гибель.



В России

31 мая - Всемирный день без табака. Для России праздник значимый, хоть и очень молодой, но уже повлекший за собой некоторые перемены. Например, была запрещена продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет, их реклама в масс-медиа. Наконец-то соблюдается закон о запрете курения в общественных местах. В результате подобных мероприятий плавно снижается процент курящих, но вот статистика смертей всё-таки не радуется. Каждый год на планете умирает 6 миллионов человек от заболеваний, обусловленных курением. К этому числу нужно прибавить ещё 600 тысяч пассивных курильщиков. Кстати, в России показатели почти самые высокие - от 350 до 500 тыс. человек в год. В нашей стране 2015 г. стал годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, что в теории должно привести к улучшению здоровья. Курение при этом является одним из важнейших факторов риска. Результаты в какой-то мере были достигнуты за год, но всё же картина не сильно улучшилась.



Чем опасно курение?

Чтобы не быть голословными, нужно привести некоторые факты, обрисовывающие в мрачных красках перспективы жизни обычного курильщика. Тогда и станет еще более актуальным Всемирный день без табака. В библиотеках вся необходимая информация есть в свободном доступе, но она слишком страшна, чтобы люди искали её самостоятельно, без принуждения извне. Итак, у курящего человека резко возрастает риск развития стенокардии, инфаркта. Почти в 5 раз становится выше риск внезапной смерти. Если мужчина выкуривает более 20 сигарет в день, то у него в 5-8 раз увеличивается степень опасности развития диабета, гипертонии и повышенного холестерина. По статистике, у женщины дольше продолжительность жизни, но если она курит, то вышеперечисленные показатели становятся одинаковыми. Также курение может стать причиной повышенной свертываемости крови, образования тромбов, а следовательно, инсультов, инфаркта миокарда или лёгкого. У курильщиков зашкаливает уровень липидов в крови, что способствует формированию атеросклеротических образований, или так называемых бляшек. А тот самый атеросклероз может стать причиной внезапного летального исхода.

Если курить, то как?

А может быть, можно курить безопасно, если ограничить себя в количестве сигарет, повысить их качество и устраивать организму "передышки", к примеру, во Всемирный день без табака? Май может стать чудесным временем, чтобы сделать хотя бы первый шаг для избавления от сигарет. Просто нельзя резко взять и приказывать себе не курить. Наш организм устроен так, что он негативно реагирует на любые ограничения, а потому желание затянуться будет запредельным. Лучше не отказываться, а уменьшать присутствие сигарет в своей жизни. Результаты будут заметны уже после второй недели, когда снизится уровень фибриногена и холестерина, количество лейкоцитов. У многих курильщиков в процессе снижения количества

выкуриваемых сигарет уменьшается риск инсульта, перестаёт болеть сердце, улучшается цвет лица. Скажется это и на пассивных курильщиках, которые страдают не по своей воле. Отказ от этой вредной привычки полезен в любом возрасте и при любом стаже курения, но плавный уход эффективнее. Подсчитайте, сколько сигарет выкуриваете за день, и задайтесь целью уменьшить показатели втрое за определённый промежуток времени.

Внешний эффект

В табаке содержится целый букет вредных веществ, причём воздействуют они не только на внутренние органы, но и на внешность. При регулярном воздействии табака на организм кожа получает меньше питания и очень быстро стареет. Она может и пожелтеть со временем, поры станут шире, а морщины - заметнее. Табак негативно сказывается и на состоянии зубов. Появляется даже так называемый налёт курильщика. Исследования показывают, что большинство курильщиков не осознаёт весь возможный урон, наносимый организму. И многие методы предупреждения попросту не работают! К примеру, 14% населения планеты считают эффективной методику графических изображений на пачках с табачной продукцией. Но в России эту практику давно считают надоедливой рекламой. Можно понаблюдать забавную картину в любом из супермаркетов страны, где сигареты выбирают с прежней охотой, но придирчиво отбирают наименее отталкивающую картинку на пачке.