

Правда о табаке

Согласно современным данным, в табачном дыме содержится более 4.000 убийственных для всего живого химических веществ. Многие из этих веществ относятся к промышленным отходам и пестицидам.

Основные токсические и опухолеродные (канцерогенные) вещества содержатся в парообразной фазе табачного дыма, их более 40, в том числе, бензол, фенол, формальдегид, аммиак, ацетон, радиоактивный свинец- 210, полоний 210.

Дым одной лишь выкуренной сигареты занимает объем 2 литра. В каждом кубическом сантиметре его содержится до 600000 частиц копоти, большая часть которых попадает в организм человека, вызывая различные заболевания, снижение и потерю трудоспособности, преждевременную смерть.

Если вы курите, то чаще всего вас беспокоит:

- неприятный запах изо рта;
- кашель, выделение мокроты, особенно по утрам;
- невозможность глубокого вдоха;
- одышка при беге;
- частые респираторные заболевания;
- боли в груди;
- утомляемость;
- плохое самочувствие;
- повышенное артериальное давления

Что же вас ждет, если вы продолжаете курить...

Ваше здоровье будет значительно отличаться от здоровья некурящего.

У курильщика:

- В 8 раз выше риск заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, инфаркт миокарда, поражение периферических сосудов, рак легкого, рак полости рта и др.)
- В 4-5 раз чаще болезни органов дыхания (хронический бронхит, эмфизема, острый бронхит)
- В 2-3 раза чаще заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка)
- В 85% случаев рака легких обнаруживается связь с курением
- Каждый десятый курильщик погибает от онкологических (раковых) заболеваний легких, гортани и полости рта, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки, поджелудочной железы, желудка

Некоторые думают, что быть свободным – значит делать все, что хочешь и когда хочешь. Свобода, не признающая никаких ограничений, влечет за собой только разрушения. Свободен ли курящий человек? С одной стороны, да, потому что никто не заставляет его курить. Но что можно сказать о человеке, который хочет бросить курить и не может? Наша свобода

существует для того, чтобы мы могли принимать зрелые, разумные решения, достойные человека, а не следовать за модой, эмоциями, угрозами.

Крепкое здоровье важная составляющая любого успеха.

Курение и здоровье – вещи несовместимые.

***Предлагаем несколько советов для тех, кто решил
самостоятельно бросить курить:***

1. На отдельном листке бумаги запишите личные причины, по которым Вы хотите бросить курить, регулярно просматривайте, по необходимости изменяйте и дополняйте их.
2. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить, и не ищите причин, чтобы отложить их.
3. Если возникло желание закурить, не берите сигарету в руки, по крайней мере, в течение трех минут, стараясь занять себя чем–нибудь другим (позвонить по телефону, пройтись по коридору и т.д.).
4. Каждое утро старайтесь, как можно дольше, оттягивать момент закуривания первой сигареты.
5. Выкуривайте только половину сигареты.
6. Найдите себе партнера, с которым вы будете вместе бросать курить.
7. Если вы не покупаете пачку сигарет, то отложите деньги, и в конце недели подсчитаете, сколько вы сэкономили.

Другие последствия, связанные с табакокурением:

-снижение сексуальной активности;

-влияние на потомство (недоношенность, отставание в развитии, врожденные уродства);

-раннее появление морщин, преждевременное старение.

Насколько курение сокращает жизнь:

1 сигарета – 8 минут

1 пачка – 160 минут

За год: $160 \times 365 = 58\,400$ минут = 973,3 часа = 40,6 дня = 1,4 месяца

За 30 лет: $1,4 \times 30 = 42$ месяцев = 3,5 года

«Люди курят не потому, что хотят курить,

а потому, что не могут перестать» (Рассел)

Чем опасны курительные смеси?

Курительные смеси или курительные миксы - это ароматные сборы трав, предназначенные для использования в качестве комнатных благовоний и ароматизации помещений, однако используется данная продукция для употребления внутрь путем курения. Сегодня доказано, что большинство компонентов курительных смесей содержат наркотические вещества, которые губительно действуют на психику, обладают токсическим действием на органы и ткани, а их длительное употребление приводит к наркотической зависимости.

Негативное действие на психику человека проявляется:

- неспособностью сосредоточиться;
- полной потерей контакта с окружающим миром;
- отсутствием способности ориентироваться в пространстве;
- потерей контроля над собственной личностью;
- агрессией.

Известны случаи, когда обкурившиеся подростки спрыгивали с 8-го этажа, срывали с себя одежду, выходили голыми на мороз. Но эти непосредственные реакции — не самое большое зло. Систематическое курение миксов приводит к необратимым процессам в центральной нервной системе. Снижается внимание, ухудшается память, замедляется мыслительная деятельность, человек теряет интерес к жизни.

Практически все курильщики миксов жалуются на кашель, слёзотечение, осиплость горла во время и после курения. Велика вероятность возникновения **злокачественных опухолей** ротовой полости, глотки, гортани и бронхов.

Продолжительное употребление курительных смесей по своей опасности **превосходит даже тяжелые виды наркотиков**. И медики, и эксперты в один голос утверждают, что даже разовое применение этих смесей может привести к **смертельному исходу** или тяжелой инвалидности.

О насвае

О веществе **насвай** ходят разные слухи: говорят, что это надежное средство, чтобы бросить курить; считают его, то релаксантом, то видом табачного изделия, некурительным табаком для сосания. Название, вероятно, связано с тем, что раньше для его изготовления использовали растение "нас". По некоторым данным, **основной компонент насвая - махорка или табак. В смесь добавляют гашеную известь, золу растений, верблюжий кизяк или куриный помет, иногда масло, а кое-где к навозу подмешивают сухофрукты и приправы.** Есть данные и о другом составе насвая, когда табачную пыль, клей, известь, воду или растительное масло скатывают в шарики. Добавки держат форму, гранулируют пылеобразные отходы табачного производства. **Фабричного насвая нет. Лепят его в домашних условиях - там, где находят нужное количество верблюжьего кизяка или куриного помета.** Внешний вид у него разный - от зеленых шариков до серовато-коричневого, а иногда и почти чёрного порошка. Насвай дает высокий риск привыкания, рак ротовой полости и пищевода, заболевания желудочно-кишечного тракта.

В практике отмечены также **последствия** краткосрочного и длительного воздействия насвая: **сильное жжение слизистой ротовой полости, тяжесть в голове, а позднее - во всем теле; апатия, резкое слюноотделение, головокружение, расслабленность мышц.** При сглатывании обильно выделяющейся слюны она или крупинки зелья вызывают тошноту, рвоту, понос. Именно рвота мучает начинающих потребителей. Бывалые перестают замечать жжение, неприятный запах и вкус, для них они - норма. В случае сочетания насвая с алкоголем, эффект непредсказуем. **У насвая есть и ещё одна опасность.** Экскременты животных, используемые в составе насвая, заражают кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, в т. ч. **вирусным гепатитом.** Когда растение поливают неразбавленным куриным пометом, оно «сгорает». То же происходит и в организме человека: в первую очередь, «горят» слизистые рта и желудочно-кишечного тракта. Язва желудка обеспечена. От табака в насвае развивается **никотиновая зависимость.** Он разрушает зубы. Насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление отражается на психическом развитии - снижается восприятие и ухудшается память, появляется неуравновешенность. «Насвайщики» не скрывают, что у них есть проблемы с памятью. Очень скоро изменяется личность потребителя насвая: нарушается психика, нервирует непроходящее состояние растерянности. Поскольку в насвае намешано всего, то у сосущих его может развиваться зависимость не только никотиновая, но и от других химических веществ. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. Насвай заставляет перейти к наркотическим и другим, более сильным психотропным веществам.

