

Скажемо курінню – Ні!

NO SMOKING



ТРАВЕНЬ, 2010Р.

ПАСИВНЕ КУРІННЯ

Усім відомо, що від куріння страждає не тільки сам курець. Три чверті сигаретного диму виділяється в навколишнє середовище. У цьому димі містяться ті ж самі отруйні речовини, небезпечні для здоров'я. Вдихання тютюнового диму оточуючими називається пасивним курінням. Від звичайного куріння воно відрізняється тим, що найчастіше є зовсім не добровільним. Тисячі тих, що не палять щорічно вмирають від серцевих захворювань, пов'язаних з пасивним курінням. Масштабне обстеження протягом 10 років 32 000 жінок, які не палять, проведене в США в 90-і роки, пока-

зало, що серед тих з них, хто регулярно вимушений був вдихати тютюновий дим, кількість інфарктів була майже в два рази вища, ніж серед тих, кому вдалося уникати пасивного куріння. Американські і норвезькі учені в одному з останніх досліджень виявили, що вдихання тютюнового диму сприяє також виникненню склерозу судин. Дослідження показують, що пасивне куріння не тільки викликає головний біль, кашель, роздратування слизової оболонки очей і алергічні реакції, але й приводить до раку легенів. Концентрація чадного газу в крові плоду майже в два рази вища,

ніж у матері. Якщо майбутня мати викурює 20 сигарет в день, то під отримує кількість нікотину, відповідна 38 сигаретам. Тому не дивно, що ці діти в перші дні після народження страждають нікотиновою абстиненцією, стають нервовими і неспокійними, коли перерізується пуповина. Діти батьків, що палять, частіше хворіють на бронхіт, запалення верхніх дихальних шляхів і середнього вуха, ніж діти здорових батьків. У багатьох розвивається астма, статистично вони частіше опиняються в лікарні.



«Здоров'я – не все, але все без здоров'я ніщо»
Сократ

Це цікаво ...

1 цигарка скорочує життя на 15хв;

1 пачка цигарок – на 5 год;

той, хто паляє 1 рік, втрачає 3 місяці життя;

хто паляє 4 роки – втрачає 1 рік життя;

хто паляє 20 років – 5 років;

хто паляє 40 років – 10 років.

ЧОМУ КИДАТИ?

Ви напевно чули і знаєте, що куріння дуже небезпечно для здоров'я організму вцілому - також як і для здоров'я людей, що **оточують вас**. Не вірте **міфам** про яку-небудь користь від куріння. Якщо кинете паляти, то:

- Подовжите собі **жит-**

тя.

- Здихаетесь **залежності**.

- Поліпшите своє здоров'я. Куріння збільшує ризик раку легенів, раку горла, захворювання легенів, яке називається емфізема, серцево-судинних захворювань, підвищеного кров'яного тиску.

- Відчуватимете себе здоровіше. Куріння провокує кашель, болі в горлі і нездатність до нормального **заняття спортом**.

- Краще **виглядати-мете**. Куріння може стати причиною появи зморшок, жовтих зубів і в'ялої шкіри.

- Покращите відчуття смаку і **запах**.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

ПАСИВНЕ КУРІННЯ 1

ЧОМУ КИДАТИ? 1

МІФИ ПРО КУРІННЯ 2

КУРІННЯ ТА ПІДЛІТКИ 3

КУРІННЯ І ЗНАМЕНИТОСТІ 3

КУРІННЯ І ЗНАМЕНИТОСТІ 4

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО КУРІННЯ 4

МІФИ ПРО КУРІННЯ

Міф 1: *найшкідливіше в сигареті – це нікотин.*

Те, що крапля нікотину вбиває коня і викликає рак, відоме кожній дитині. Але, викурюючи сигарету, чоловік заковтує від 0,1 до 1,8 міліграм нікотину і по «кінський» схемі повинен був би відправлятися на кладовище вже після першої пачки. Насправді, нікотин не є канцерогеном. Це перш

за все наркотик, який викликає звикання і примушує палити. А ось вже разом з димом в наш організм потрапляють дійсно небезпечні речовини, які містяться в сигаретних смолах. Їх інгредієнти, з димом і артеріальною кров'ю потрапляючи на які-небудь з органів (від порожнини рота до сечового міхура), ініціюють розвиток злоякісних пухлин.

Міф 2: *сигари і люлюки палити безпечніше, оскільки ними не затягуються.*

Це курильне приладдя дійсно рідко викликає рак легенів, оскільки їх дим не прийнято вдихати. Проте саме куріння сигар і трубок сприяє виникненню раку гортані і губи. До речі сигари - це лідери за змістом смол.



Міф 3: *курці довше зберігають струнку фігуру.*

По-перше, довкруги повно димлячих товстунів. По-друге, притупляючи сигаретою відчуття голоду, ви проковтуєте розвиток гастриту і виразкової хвороби. По-третє, худнути за допомогою куріння - це все одно, що прищепити собі інфекційну хворобу і «танути на очах» від неї.

Міф 4: *сигарети Light не так шкідливі, як звичайні.*

На жаль, це не так. Постійно використовуючи легкі сигарети, курці затягуються частіше і глибше, що надалі може привести до захворювання раком не самих легенів, а так званої легеневої «периферії» - альвеол і малих бронхів.

Міф 5: *куріння сприяє концентрації уваги.*

Ні. Стимуляція нервової системи нікотинном призводить до виснаження енергетичних можливостей мозку. Тютюн стає своєрідним стимулятором: при виконанні складної розумової роботи, людина починає палити одну сигарету за іншою, тільки для того, щоб цю саму концентрацію уваги не втратити.

«НЕ СПАЛЮЙ
СВОЄ
МАЙБУТНЄ!»

«У ЄВРОПІ
СЬОГОДНІ КУРИТИ
НЕ МОДНО!»

«ВИБИРАЙ САМ
— БУТИ
ЗДОРОВИМ ЧИ
КУРИТИ?»

Міф 6: *кинути палити, поступово зменшуючи дозу нікотину, неможливо.*

Складно, але можна. Проте, замість того, щоб викурювати не 10, а 5 сигарет в день, краще пройти никотинотерапію. Вона полягає в тому, що спочатку після відмови від куріння в організм вводять певну дозу нікотину, знижуючи вираженість синдрому відміни. Випускаються жувальні гумки, що містять нікотин, пластири, льодяники і аерозолі.



КУРІННЯ ТА ПІДЛІТКИ

В останні десятиріччя вчені усього світу, що вивчають вплив тютюнових отрут на організм дітей і підлітків, б'ють тривогу про те, що куріння і діти - поняття несумісні! На жаль, число курців збільшується все більше і більше, в основному за рахунок молоді. У більшості країн палять приблизно третина п'ятнадцятирічних підлітків, значна частина яких почали палити вже з 7 - 10 років. У країнах колишнього СРСР з 45 мільйонів курців 60 - 70% почали палити до 18-річного віку. Сумно, але факт, що кількість курців останніми роками поповнюється за рахунок дівчаток, причому з випередженням числа хлопців. За повідомленням американських дослідників, це зростання почалося ще з середини 70-х років і тенденція до цього зберігається по сьогоднішній день.

Як затверджують фахівці, причин такого явища декілька. Головна

криється в самій сім'ї. Саме там, де палить хоч би один з батьків, курцем стає кожна четверта дитина, а в сім'ях, де нема тютюну - тільки кожен двадцятий.

Чим же небезпечно для здоров'я куріння з дитячих років?

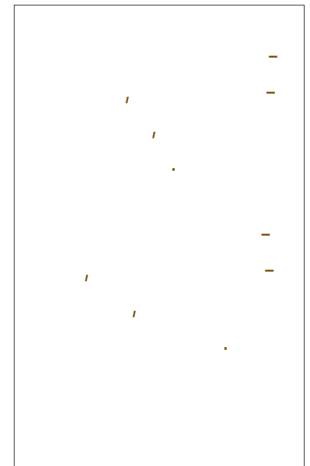
Дитина - це не зовсім копія дорослого по всіх параметрах. У нього ще знаходяться у стадії розвитку усі системи й органи, має свої особливості і стан обміну речовин в організмі. Тому дитина, підліток значно чутливіші, уразливі до дії будь-яких шкідливих речовин, у тому числі і тютюнових отрут, ніж доросла людина.

У дітей-курців в першу чергу змінюються функції центральної нервової і серцево-судинної систем. Такі діти, перш за все, стають легко збудливими, запальними, дратівливими, неуважними.

Поступово розвивається залежність від тютюну, і якщо немає сигарети, з'являється дискомфорт в самопочутті, що виражається у вигляді неспокою. Всі думки зайняті тим, щоб скоріше закурити.

Американські учені встановили, що у хлопців, які палять, погіршується пам'ять, стає важко заучування текстів. Встановлено, що 50% школярів-курців, вчать погано.

У підлітків порушуються обмінні процеси в організмі, стає особливим засвоєння вітамінів А, В1, В6, В12, а вітамін С руйнується. Це є причиною того, що гальмується загальний розвиток, сповільнюється зростання. Унаслідок куріння часто розвивається недокрів'я, а також короткозорість. З'являються запальні процеси в носоглотці. Куріння в ранньому віці погіршує слух, діти-курці, як правило, гірше чують низькі звуки.



Куріння й знаменитості

Пекуча іспанка Пенелопа Крус стверджує, що розлучилася з сигаретами за допомогою медитації. Вона захопилася буддизмом, який допоміг знайти їй душевний спокій. При цьому преса стверджує, що актриса, яка до цього постійно диміла, позбавилася від шкідливої звички, щоб сподобатися чоловікові, який терпіти не може жінок, що палять. При цьому згадувалися імена Нікола-са Кейджа, Тома Круза і Меттью Макконахи.





64-річний співак і композитор Джоні Холідей, якого за манеру виконувати свої пісні "охрестили" французькими Елвісом Преслі, в 58-річному віці у 2002 році взяв участь в ралі "Париж-дакар". На одному з етапів Сахари його "Нісан" зламався. В очікуванні допомоги він пообіцяв, що якщо дістанеться до дакара, то кине палити. Рокер успішно фінішував в сенегальській столиці, а після цього стримав слово.



Сильвестр Сталлоне відмовився від сигарет ще в середині 70-х, коли знімався у фільмі про боксера "Роккі", що зробив його справжньою зіркою. Під час зйомок актор відчув, що на рингу він почав задихатися, і це послужило вагомою підставою для того, щоб кинути палити.



Хрещений батько» Аль Пачино перестав палити в 54 роки, відчувши, що тютюн згубно впливає на його «фірмовий» тембр голосу – низький, з хрипотою.

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО КУРІННЯ

1. Урина - хімічний компонент, що входить до складу сечі, використовується при виробництві сигарет для надання специфічного «аромату» і «смаку» диму.

2. У США кількість жінок (22%), що палять, впритул наближається до кількості чоловіків, що палять (35%). У Європі розрив складає близько 20% (46% чоловіків-курців, проти 26% жінок). За статистикою жінок-курців істотно менше, ніж чоловіків-курців.

3. Найбільша кількість курців проживає в американських штатах Кентуккі, Індіана і Теннесі.

4. Кількість нікотину в продукції декількох відомих сигаретних марок зростає від року до року. Згідно дослідженню, проведеному Гарвардським університетом і

департаментом охорони здоров'я штату Массачусетс в період з 1997 по 2005 рр., кількість нікотину в сигаретах марки Camel, Newport і Doral збільшилося на 11%.

5. Найчастіше завзяті курці-чоловіки захворюють еректильною дисфункцією (або, іншими словами, імпотенцією). В порівнянні з показниками некурящих, ризик розвитку цього захворювання у тих, хто викурює до 10 сигарет в день, збільшується на 16%, від 11 до 20 сигарет в день - на 36%, від 20 сигарет в день - більш ніж на 60%.

6. У 1970 році президент США Никсон підписав закон про обов'язкове використання попереджувальних написів на пачках сигарет і про заборону теле-реклами тютюнової продукції.

7. Сигарети - продукт, що сам продається у всьому світі!

Щорічно в різних країнах продається приблизно 1 трильйон «курільних паличок». Тютюнова промисловість - саме прибуткове виробництво у всьому світі: щорічний оборот складає 400 мільярдів доларів в США.

8. Основний дохід тютюнової промисловості США - продаж сигарет на експорт. Інші країни заповнені продукцією американських виробників в набагато більшому ступені, ніж сама Америка.

9. Всього лише 4 марки сигарет - Marlboro, Kool, Kent і Camel займають собою 70% всього тютюнового ринку. На долю решти всіх виробників доводиться тільки 30% ринку.

10. Згідно даним Усесвітньої Організації Охорони здоров'я, близько 25% всіх сигарет, що продаються, - підробка.