

Мы все рождаемся некурящими, потребление табака – это приобретенный навык. Бросая курить, вы не отказываетесь от чего-то хорошего, это важная победа над собой и табаком.

Нет ни одного достоверного аргумента в пользу курения. Есть только целый ряд оправданий, которыми пытаются обосновать никотиновую зависимость.

Влияние курения на здоровье и внешность

Табачный дым наносит вред организму разными способами, и человек этого сразу не видит и не замечает.

Табачная химия вредит всем органам без исключения. По данным Всемирной Организации Здравья (ВОЗ) потребление табака связано с возникновением не менее чем 25 заболеваний. Потребление табака считается наиглавнейшей причиной смертности в мире.

Табак обладает канцерогенным действием, вызывая рак не менее чем в 12 различных частях тела: в легких, полости рта, носовой полости, параназальном синусе, в гортани, в горле, в пищеводе, поджелудочной железе, желудке, печени, почечной лоханке, желчном пузыре. Также табак вызывает миелоидный лейкоз, то есть, рак крови.

Табак также является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, хронической обструктивной болезни легких, злокачественных опухолей т.ч. случаев рака легких.

Риски для здоровья при потреблении табака:

Дыхательные пути – бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, рак легких.

Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают хронические легочные заболевания. Содержащиеся в табачном дыме вещества раздражают дыхательные пути, снижают эластичность легочной ткани, разрушают стенки легочных альвеол. Возникает хроническая одышка, кашель.

90% случаев рака легких связано с потреблением табака, содержащиеся в табаке канцерогены и смола приводят к образованию рака и способствуют его развитию. В начале болезни рак легких протекает скрыто. Когда проявляются такие симптомы, как кашель с кровью, затрудненное дыхание, то возможно, что рак уже распространился и на другие органы, особенно в кости, печень и мозг.

Уже через несколько дней после бросания курить улучшается дыхание, а обоняние и вкус обостряются. Через несколько месяцев пропадает и кашель курильщика. Заметно снижается риск различных легочных заболеваний. Тут не стоит забывать, что работа легких улучшается не только при отказе от обычных сигарет, но и при отказе от всех остальных курительных табачных изделий, включая кальян или сигариллы.

Органы кровообращения – повышение давления, ускорение пульса, сужение артерий (гангрена), повреждение внутренней оболочки артерий (инсульт, инфаркт).

Для курильщика риск заболеть сердечно-сосудистой болезнью в 2–4 раза выше, чем для некурящего человека. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются главной причиной смерти во всем мире.

Потребление табака может привести к инфаркту и инсульту.

Курение вызывает нарушения периферийного кровоснабжения в конечностях. Появляются болезненные спазмы, онемение, мурашки и чувство усталости в ногах. Недостаток кровоснабжения увеличивает риск инфекций, вызывает гангрену и необходимость ампутации конечности.

Если вы бросите курить, риск инфаркта снизится, к тому же вам не придется терпеть спазмы в ногах, поскольку улучшится кровоснабжение.

Пищеварительные органы – нарушения работы желудка, язвы желудка.

Обусловленные курением повреждения клеток и раковые опухоли - табачные химикаты, включая никотин, снижают способность клеток подавлять развитие опухолей. В результате повышается вероятность формирования рака.

В ДНК человека кроется информация, дающая клеткам инструкции для нормальной работы организма. Эта информация упакована в гены. Когда же в ДНК возникает ошибка, появляется мутация, а в работе клеток и генов возникают нарушения. Мутации, при которых происходит бесконтрольное деление и размножение клеток, приводят к возникновению онкологических опухолей.

Мутации могут возникнуть случайно при обычном развитии или же они вызваны внешними факторами, например, химикатами из сигарет. Прежде чем возникнет раковая клетка, должно проявиться около шести различных мутаций. У организма есть свои механизмы для исправления мутаций, но они не всегда срабатывают. Если мутация возникает в необходимом для жизни человека гене, а организм не может ликвидировать это повреждение, то образуется раковая клетка.

Обычно раковые клетки возникают в течение длительного срока, но курение ускоряет этот процесс, увеличивая количество мутаций. Курение может быть причиной как минимум 14 различных форм рака.

Хотя у пожилых и ежедневных курильщиков выше риск заболеть раком, важно помнить, что каждая выкуренная сигарета повышает риск заболевания.

Поэтому единственный способ профилактики рака – бросить курить. Хотя уже существующие мутации никуда не денутся, заметно снизится риск возникновения новых мутаций, а следовательно, и рака.

Табачные изделия являются факторами риска многих онкологических опухолей, например, сигареты связаны, в числе прочего, с:

- опухолью дыхательных путей и пищевода,
- раком крови, почек, желчного пузыря и желудка.

Потребление снаффа и снюса связано, в первую очередь, с раком полости рта, гортани и поджелудочной железы. Табачные химикаты могут вызвать рак печени, поскольку печень перерабатывает химикаты, попадающие в организм. Рак печени может сопровождаться сильными болями. Рак может распространиться на печень и из легких.

При отказе от табака снижается риск образования многих и разных опухолей.

Полость рта – воспаления десен, рак полости рта.

Заболевания десен, вызванные потреблением табака – воспаление десен, воспаление тканей вокруг зубного корня и бактериальный налет, могут привести к:

- опуханию и болезненности десен,
- кровоточивости,
- отхождению десен от основания зуба,
- разрушению и выпадению зубов, вкусовой чувствительности.

Потребление табака повышает риск рака полости рта.

Рак полости рта возникает на губах, языке или внутренней стороне щек (предраковое состояние). Рак губ и рак языка – агрессивные и быстро развивающиеся формы рака. Также рак может возникнуть в горле, глотке, на миндалинах. Большинство этих случаев рака напрямую связаны с потреблением табака.

При отказе от курения уменьшается зубной налет. Также снижается риск заболеть раком полости рта.

Кожа – быстрое старение, серость и бледность кожи.

При потреблении табачных изделий много очевидных признаков, ухудшающих внешность:

- Ваша кожа имеет серый оттенок, морщины появляются гораздо быстрее.
- Зубы, ногти и пальцы желтеют.

Дыхание и волосы с одеждой неприятно пахнут.

При отказе от курения существенно улучшаются цвет и эластичность кожи. У некурящих пожилых людей в несколько раз меньше морщин чем у тех, кто в течение 25 лет курил по пачке в день.

Половые органы – бесплодие, импотенция.

Нельзя забывать, что курение снижает потенцию мужчин и может ухудшить качество спермы. Отказ от курения увеличивает способность мужчины стать отцом. И для женщин курение может осложнить процесс зачатия ребенка. При отказе от курения (обязательно и во время беременности) снижается риск многих возможных осложнений.

Беременность (зародыш человека) – преждевременные роды, недовес, плохое здоровье. Курение во время беременности серьезно угрожает здоровью и матери, и будущего ребенка.

Курение матери (как активное, так и пассивное) во время беременности увеличивает опасность следующих осложнений:

Замедление роста зародыша, риск преждевременных родов,

Ребенок рождается с низким весом,

Риск прерывания беременности или тяжелых родов,

Риск синдрома внезапной смерти младенца,

Врожденные нарушения развития у ребенка,

Недостаток грудного молока у матери,

Ребенку требуется врачебная помощь из-за сниженного иммунитета.

Все женщины в начале беременности мечтают о физически и психически здоровом ребенке. Однако факты показывают, что многие будущие мамы-папы не готовы изменить стиль своей жизни и отказаться от вредных привычек, чтобы способствовать рождению здорового ребенка с хорошим потенциалом развития.

Психика – зависимость.

При отказе от никотина заметно улучшается работа мозга, повышается бодрость и способность концентрировать внимание. Также улучшается память, исчезает сонливость и головные боли.

Общее здоровье – укорачивает предполагаемый срок жизни.

Ни одно из искушений продолжить курение не стоит вашего здоровья и здоровья ваших близких. Лучший шаг – отказ от табака.

Причин для отказа от курения очень много. Просто нужно найти наибольшие мотиваторы и сделать решительный шаг.

Посмотрите, как улучшается состояние вашего здоровья, когда вы бросаете курить:

Через 20 минут после отказа от курения

После последней сигареты начинает нормализовываться ваш пульс и давление. У вас перестают постоянно мерзнуть руки и ноги.

Через 8 часов после отказа от курения

У вас начинает снижаться риск сердечного инфаркта и нормализуется содержание кислорода.

Через 24 часа после отказа от курения

Из вашего организма выходит угарный газ. Оживляется работа легких – они очищаются от мокрот и прочих шлаков, вызванных курением.

Через 48 часов после отказа от курения

Никотин ИСЧЕЗ из вашего организма! Отныне вы можете лучше чувствовать аромат цветов и вкус еды, ведь улучшились ваши обоняние и вкус!

Через 72 часа после отказа от курения

Становится легче дышать, бронхи расширяются. У вас также появляется больше энергии, вы чувствуете прилив сил.

Через 2-12 недель после отказа от курения

Улучшается кровообращение во всем теле.

Через 1-2 месяца после отказа от курения

Проходят абстинентные симптомы, постоянно улучшается дыхание и появляется все больше энергии.

Через 3-9 месяцев после отказа от курения

До 10% улучшается работа легких. Это значит, что заметно снижаются или вовсе исчезают кашель и одышка.

Через 1 год после отказа от курения

Риск инфаркта снижается на 50% по сравнению с человеком, который по-прежнему курит.

Через 10 лет после отказа от курения

Риск рака легких снижается на 50% по сравнению с людьми, которые до сих пор курят.

Через 15 лет после отказа от курения

Риск инфаркта снижается до уровня некурящего человека примерно в течение 15 лет.