

Курение – вредит вашему здоровью!

Вредные вещества, которые содержатся в сигаретном дыме, провоцируют возникновение особо тяжелых болезней – рак легких, сосудистые патологии, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ) и много других, не менее неприятных и трудно-излечимых, а иногда – и совершенно неизлечимых заболеваний.

В течении последних двух десятков лет, в России от последствий курения умерло около 5,8 миллионов граждан, среди которых 4,6 миллиона (каждый четвертый) – в возрасте от 35 до 70 лет. За 1 год по причине курения умирает 332 тысячи граждан, каждый из которых не дожил, как минимум 19 лет жизни. Среди них 164 тысячи умирают от заболеваний, поражающих систему кровообращения, 82 тысячи человек от рака, 47 тысяч – от болезней органов дыхания и 39 тысяч – от других заболеваний, которые развиваются непосредственно от пристрастия к сигаретам.

Дым горящей сигареты - это настоящая химическая фабрика. В нем содержится смола, которая состоит, из более чем 4000 химических веществ, 60 из которых являются сильными канцерогенами. Самые опасные из них – ацетилен, нашатырный спирт, бензол, формальде

гид, ментол и цианид. Курение вредит вашему здоровью и это подтверждается списком самых опасных заболеваний, которым подвержены курильщики.

Самое страшное заболевание, которое поражает более 87% курящих - рак легких, вредные вещества вызывают мутацию клеток организма и провоцируют развитие злокачественных опухолей.

Кроме рака легких, курящие подвергаются и другим опасным раковым заболеваниям: рак гортани, глотки, диафрагмы, ротовой полости и пищевода. Согласно исследованиям, курящие чаще страдают некоторыми видами рака крови, рака шейки матки, рака почек или желудка.

Хроническая обструктивная болезнь легких – это целый ряд заболеваний дыхательной системы, такие как хронический бронхит, эмфизема легких и т.д. Симптомами этой болезни являются одышка, хронический кашель, чрезмерное выделение мокроты, ощущение нехватки воздуха. Это заболевание достаточно быстро прогрессирует и не излечивается. Но своевременный отказ от курения может приостановить ее развитие.

Ишемическая болезнь сердца развивается по причине сужения просвета коронарных артерий, что приводит к недостаточному кровоснабжению _ это инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклеротический кардиосклероз. Курение очень повышает риск возникновения этих заболеваний. Сосуды, поврежденные заболеваниями по причине курения сигарет сильно влияет на возникновение половых патологий как у мужчин, так и у курящих женщин. Около 40% курящих женщин страдают бесплодием.

Облитерирующий эндортериит _ болезнь эта известна под названием «ноги курильщика», чаще всего поражает курящих людей. Она поражает сосуды нижних конечностей и хотя эта болезнь прогрессирует медленно, все же последствия необратимы. На определенной стадии проявляются язвенные некрозы, которые со временем перерастают в гангрену. Очень важно избавиться от этой привычки всем курящим.

Рекомендации для облегчения симптомов отмены при отказе от курения:

- увеличение продуктов, богатых витаминами С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимоны и др,)
- вит. В1 (хлеб грубого помола, крупы)
- вит.В12 (зеленый горошек, апельсины, дыни)
- вит.РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель)
- вит.А(овощи особенно морковь)
- вит.Е (хлеб грубого помола, растительное масло, зеленые овощи, зародыши пшеницы)
- в качестве источника углеводов,предпочтительнее употребление меда, чем сахара
- никотиновую зависимость,сопровождающуюся, как правило, « закислением» внутренней среды организма, уменьшает щелочное питье(несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары)
- избегать пребывания в помещениях, где курят
- заменить перекур на низкокалорийные фрукты, овощи или жевательной резинкой без сахара
- увеличение физической активности – упражнения,бег,ходьба на лыжах, плавание на свежем воздухе или физкультурных залах

Правильное сбалансированное, богатое витаминами питание способствует « оздоровлению» организма и предупреждению набора веса. Пища богатая растворимой клетчаткой (пектином) способствует выведению токсинов.

Кроме того, здоровая еда (сельдерей, морковь, семечки) может служить альтернативой для сигарет и помочь курильщикам занять время, руки и рот вместо курения.

Лапин Э.В.
Косарева О.Н.