

Профилактика табакокурения



Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от вредных пристрастий: курения сигарет и вейпов, употребления алкоголя и наркотических веществ.

Несмотря на то, что о вреде табакокурения известно каждому, об этом даже написано на каждой пачке сигарет, люди всё равно продолжают курить...

Курение – это самая настоящая разновидность бытовой наркомании. Никотин вызывает психологическую зависимость, так как он постепенно включается в процессы обмена веществ и становится необходимым человеческому организму. Чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки.

Помимо никотина сигаретный дым содержит и другие вредные вещества, которые нарушают обмен веществ, снижают иммунитет, увеличивают риск возникновения болезни легких, язв желудка и пищевода, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Средняя продолжительность жизни курящего человека меньше, чем у некурящего ровесника в среднем на 12 лет.

Курящие не только вредят сами себе, они ещё и разрушают здоровье окружающих. Установлено, что "пассивное курение" (когда некурящий вынужден помимо своей воли вдыхать табачный дым, выпускаемый другими людьми) так же опасно, как и активное курение. Курящая беременная женщина и кормящая мать не только ухудшает здоровье своего ребёнка, но и сокращает продолжительность его жизни на 10–20 лет!

Дети, рожденные от курящих родителей, в значительной степени будут отставать от своих ровесников как в плане физического, так и умственного развития, будут склонны к развитию аллергии. Живущие в накуренных помещениях дети гораздо чаще страдают заболеваниями органов дыхания, у них увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Даже редкое курение в подростковом возрасте может привести к нарушению пищеварения, а также к малокровию. Из-за табака снижаются умственные способности – школьник начинает значительно хуже учиться.

Следует помнить, что все навыки и привычки, приобретённые в школьные годы, остаются с человеком на протяжении всей его жизни. И относится это не только к хорошим, но и к вредным привычкам.

Берегите своё здоровье и здоровье своих близких!