

Всемирный день отказа от курения

Сегодня во многих странах мира проходит день отказа от курения. Этот день был установлен Американским онкологическим сообществом в 1977 году. В мае 2003 года Всемирной Организацией Здравоохранения была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединилось более 90 стран, в том числе и Россия. К сожалению, сигарета прочно вписалась в жизнь общества. Для многих курить так же естественно, как умываться, чистить зубы, есть, пить. Установлено, что до 90% людей начинают курить в возрасте 11 лет.

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, "петум" - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда - во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойства табака - привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении - 60 ударов палок по стопам; 2 раза - резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

Если ты курил, скрываясь
В диких дебрях средней школы,
И, почуяв запах дыма,
Педагог подкрался вдруг,
Ловко пряча сигарету,
Гордо крикни: "От пожара
Я спасал родную школу,
Вот - штаны еще горят!"

(Григорий Остер)

Вред табака

"Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации"
(О. де Бальзак);

Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

Во всех цивилизованных странах в последние годы усердно пропагандируют отказ от курения. Курильщиков не желают брать на работу. Одним словом, не модно сегодня гробить здоровье!

При анализе дыма от сгорания сигареты (побочный дым) установлено, что в нем, по сравнению с основным дымом, поглощаемым курильщиком:

- в 5 раз больше угарного газа
- в 3 раза больше смол и никотина
- в 3 раза больше бензпирена
- в 10 раз больше аммиака

Например, никотин при курении: 20% остается в организме курящего, 25% разрушается при сгорании, 5% остается в окурке, 50% - уходит в воздух.

1 час в накурленном помещении равен 1 сигарете.

Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

Всем известна поговорка "Капля никотина убивает лошадь". А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутоны каждая. А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет - смертельный исход неизбежен.

Чем же тогда пагубна сигарета?

В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества).

В России законодательно начали бороться с курением в 1998 году, когда начали разрабатывать первый федеральный закон "Об ограничении курения табака". Он вступил в силу в 2001 году и за время своего существования претерпел шесть редакций.

В 2013 году на смену ему пришел новый ФЗ — "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака". Он запрещает курение в общественных местах — от веранд кафе до остановок, рекламу табачных изделий в СМИ и интернете.

В этом году Минздрав разработал новую антитабачную концепцию на ближайшие четыре года. Она предполагает ограничение продажи электронных сигарет и предусматривает повышение акцизов на табак. Наказание за курение в общественных местах.

Хорошее здоровье - одно из главных составляющих счастья человека, но которое можно легко и быстро потерять. Помните, что отказ от курения продлит вашу жизнь.

Сколько бы вам ни было лет 8, 35, 70, сигарету не брать! Помогите родным и своим друзьям отказаться от курения и не дайте себе пойти на поводу у компании, в которой курить престижно.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

— Я хочу вам предложить,
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,

— Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить.
И, конечно, не курить.

— Давайте в День отказа от курения,
Вдыхать все чистый воздух полной грудью!
Ведь это же такое наслаждение,
А чистый воздух так полезен людям!