Помогите своему сердцу!

Ежегодно по инициативе ВОЗ повсеместно отмечают День без табака, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая государства проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

31 мая во многих странах мира силами общественных и молодежных организаций проводятся различные акции и массовые мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и отказа от курения.

Ведь курение является отдельной самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. К тому же, ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечно-сосудистые, легочные и онкологические заболевания).

Если посмотреть на состав сигареты, то можно подумать, что он является коктейлем для самоубийц. Многочисленные исследования показали, что в табачном дыму насчитывается от 4 до 5 тысяч химических веществ и соединений. Вот некоторые из них: никотин и деготь, ацетон и аммиак, цианистый водород и угарный газ, этилен и синильная кислота. От этих соединений страдают все органы: гортань, бронхи, легкие, сердце, пищеварительный тракт, желудок и почки. Подвергаются опасности зубы и даже глаза. Действие этих веществ вызывает спазм сосудов, учащение сердцебиения, кислородное голодание клеток. Эти механизмы способствуют развитию артериальной гипертонии, сердечной недостаточности, поражению сосудов нижних конечностей. Вероятность инфаркта миокарда у курящих в 12 раз выше, чем у некурящих.

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-

транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

Бросить курить нелегко. Известно, что никотин вызывает сильную зависимость, и все мы знаем людей, которые попытались бросить, но всего лишь через несколько месяцев снова начали курить. Опросы среди населения разных стран показывают, что две трети курильщиков ошибочно полагают, что курение оказывает небольшой вред или вообще не оказывает его: немногие из них хотят бросить курить и еще меньше успешно бросили курить.

Сегодня мы знаем о существовании эффективных методов лечения, а также о средствах, заменяющих никотин. Они должны стать более широко доступны, их стоимость должна снижаться, чтобы курильщики во всех странах могли себе позволить приобрести их.

И хоть отказаться от сигарет может далеко не каждый, именно такие волевые и целеустремленные люди, став на путь здорового образа жизни, обеспечивают себе и своим родным долголетие и спокойствие.

Живите без сигареты! Откажитесь от курения – помогите своему сердцу!