Всемирный день без табака

 Каждый год 31-го мая ВОЗ отмечает Всемирный день без табака ,  был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема курения табака исчезла.

 Медицинская статистика показывает, что 75% людей, умерших от инфаркта миокарда, были курильщиками, что каждый курильщик сокращает себе жизнь на 5-10 лет. Активным и «пассивным» курильщикам грозит опасность получить болезнь нервной, дыхательной и других систем организма. Стоит ли человеку рисковать своим здоровьем и сокращать себе жизнь из-за такого сомнительного удовольствия? Необходимо хорошо подумать, прежде чем сделать выбор: курить или не курить.

 Никотин относится к сильным растительным ядам. Бытует выражение, что "капля никотина убивает лошадь". Некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. Что же касается людей, то смертельная доза никотина для человека – 50-100 мг. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами - главная причина возникновения рака.

 Многие курильщики считают, что прекратив курить, можно заболеть. Это неверно, так как отказ от яда никогда не вреден. Правда, резкое изменение любого режима, отказ от стойкого стереотипа поведения в пожилом возрасте всегда сложен, поэтому в период, когда человек бросает курить, рекомендуется наблюдение врача. Распространено мнение, что с прекращением курения человек полнеет. Действительно, в первые недели наблюдается прибавка в весе за счет снижения активности общего обмена веществ, но в дальнейшем обмен веществ восстанавливается.

 При курении увеличивается риск развития заболеваний следующих систем организма человека: сердечно- сосудистой, мочеполовой, дыхательной и репродуктивной ,  а также болезней ротовой полости и кожи.

 Важно отметить, что ежегодно проводятся Единые дни здоровья (Всемирный день без табака, Всемирный день здоровья и т.д.), праздники, акции.

 Из интернет сайта