

Все мы с детства знаем, что курение вредно. Нас предупреждают о последствиях этой пагубной привычки с экрана телевизора, проводят различные профилактические акции, но при этом по данным ВОЗ почти каждый пятый житель Земли имеет зависимость от табачных изделий.

Давайте разбираться чем же опасно употребление табака?

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, чем обусловлена потребность закурить снова и снова.

Помимо никотина в табачном дыму содержится ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Все эти вещества, накапливаясь в организме приводят к постепенному ухудшению здоровья.

Употребление табачной продукции провоцирует развитие ряда опасных заболеваний:

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Рак ротовой полости и горла
- Рак лёгких
- Хроническая обструктивная болезнь лёгких
- Туберкулёз
- Эректильная дисфункция и другие болезни репродуктивной сферы.
- Врождённые пороки у младенцев, внутриутробная смерть и синдром внезапной младенческой смерти
- Потеря зрения и слуха
- Болезни ЖКТ — гастрит, язвы, болезнь Крона, онкологические заболевания желудка
- Стоматологические заболевания

Но всё не так безнадежно! Если бросить курить прямо сейчас, не дожидаясь понедельника, Нового года или еще какого-либо знака судьбы, то есть возможность улучшить состояние своего организма.

Что произойдет с организмом если отказаться от пагубной привычки?

- Через 20 минут начинается переработка и выведение никотина. Уже через час его доза в крови снижается в половину. Как раз в этот период возникает очередное желание покурить.

- Через 10 часов кровь очищается от никотина, возрастает уровень насыщенности ее кислородом.

- Через 13 часов полностью нормализуется артериальное давление. Устраняется гипертонус стенок сосудов.

- Через день нормализуется скорость и сила сокращений сердца.
- Через два дня обостряется обоняние и чувствительность вкусовых рецепторов.
- Через три дня повышается уровень потоотделения, что связано с активизацией детоксикационных процессов.
- Через неделю заметно улучшается состояние кожи лица, ее цвет.

В целом организм полностью очищается примерно за год. Происходит восстановление функций тела, пострадавших в результате воздействия токсических веществ.

Через пять лет после отказа от сигарет риск развития онкологических недугов и ишемической болезни сердца сокращается вдвое, а через 15 лет снижается до уровня риска некурящего человека.

Конечно, бросить курить нелегко, но это станет важным шагом к тому, чтобы защитить свое здоровье и здоровье своей семьи!