

Как курение влияет на организм человека?



**Лёгкие
курильщика**



**Лёгкие человека
некурящего**

Как вредные вещества попадают в организм?

Когда вы затягиваетесь, то температура на кончике сигареты достигает 800 градусов. При таких условиях происходит сухая перегонка табака. Это означает, что вдыхаемый воздух, проходя сквозь слой нагретого табака, несет с собой летучие вещества и мельчайшие твердые частички. Они с потоком воздуха проникают в рот, трахею, бронхи и попадают в альвеолы легких. Благодаря тому, что табачный дым представляет собой аэрозоль из мелких частиц, то они быстро достигают самых отдаленных участков дыхательной системы. Через стенку альвеол, пронизанную сосудами, вредные вещества легко проникают в кровь и разносятся по всему организму. Так, через 8 секунд после первой затяжки мозг уже ощущает на себе действие никотина.

ОТ НИКОТИНА — К НЕЗАВИСИМОСТИ !

Современные таблетки от курения, не имеющие аналогов!

Узнать больше... [SlickJump®](#) Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом. Основная опасность состоит в том, что большинство веществ, находящихся в табаке не выводятся из организма, а накапливаются в нем. Таким образом, чем больше сигарет вы выкуриваете и чем солидней ваш стаж курильщика, тем сильнее на вас воздействуют вредные ингредиенты. Например, если вы курите более 10 лет, то вероятность рака легких и аденомы возрастает в 5 раз. Поэтому чем раньше вы откажитесь от этой пагубной привычки, тем выше шанс сохранить здоровье.

Что входит в состав табачного дыма?

Табачный дым состоит из 4000 компонентов. Самые известные из них никотин и смолы. Но и другие составляющие не менее опасны: яды, радиоактивные вещества, тяжелые металлы. Не стоит надеяться, что вас защитит сигаретный фильтр. Даже самые современные из них улавливают только 20% веществ содержащихся в дыме.

Как бросить курить?

Электронные сигареты

Электронные сигареты



Про электронных сигаретах

Электронная сигарета – высокотехнологическое устройство, имитирующее процесс курения. Ее основные части:

световой индикатор – имитирует огонь сигареты;

аккумулятор, обеспечивающий работу сигареты;

парогенератор – распыляющее устройство, создающее пар;

сменный картридж, в котором содержится жидкость определяющая вкус пара.

Один картридж заменяет пачку обычных сигарет.

Когда вы делаете затяжку, поток воздуха проходит через парогенератор и образуется ароматный пар, состоящий из мельчайших частиц жидкости для курения. Ее преимущество перед обычной сигаретой в отсутствии продуктов сгорания табака: смол, канцерогенов. К тому же окружающие не страдают от табачного дыма.

Электронные сигареты рассматриваются некоторыми, как средство помогающее бросить курить. С его помощью можно снизить физическую зависимость от никотина. На начальных этапах используют жидкость для электронной сигареты с высоким содержанием никотина. Через некоторое время ее заменяют на другую жидкость с более низким содержанием никотина. Таким образом, постепенно переходят на безникотиновый наполнитель.

Негативные стороны электронных сигарет

Специалисты утверждают, что эти приспособления ничуть не менее вредны, чем традиционные табачные изделия. Возможно, что они гораздо опаснее, чем предполагалось.

Факты, говорящие о вреде электронных сигарет:

Для создания жидкостей используются синтетические компоненты и ароматизаторы, которые проникают глубоко в легкие. Регулярные ингаляции таких веществ могут привести к бронхиальной астме и другим нежелательным последствиям.

Доказано, что пар содержит глицерин и его эфиры, пропиленгликоль, продукты сгорания ароматизаторов и вещества, выделяемые материалами из которых изготовлена сигарета. Эти компоненты вредны для здоровья, они оказывают токсическое действие на организм и вызывают патологии почек.

Низкое содержание никотина человек рефлекторно компенсирует сильной затяжкой и частым использованием сигареты. Поэтому курильщик электронных сигарет ощущает на себе такое же негативное воздействие от этого яда, что и люди, предпочитающие традиционные табачные изделия.

Курение является плохим примером для детей. Им все равно, что именно курят родители. Поэтому высок риск, что дети пристрастятся к этой плохой привычке.

Эксперты ВОЗ предлагают запретить использование электронных сигарет, пока не будет проведено серьезных клинических испытаний и не будет отработан закон, регулирующий их производство.

Психологическая помощь чтобы бросить курить

90% курильщиков пытаются избавиться от никотиновой зависимости самостоятельно. Для этого достаточно принять твердое решение и создать себе устойчивую мотивацию.

Задумайтесь, какие из последствий курения вас страшат больше всего. Их очень много:

Гангрена и ампутация ног; раковые опухоли; разложение легких
Импотенция и бесплодие;

Внезапная смерть из-за инсульта или инфаркта;

Астма и бронхиты у детей, которые становятся жертвами пассивного курения.

Напишите на одной половине листа список неприятных последствий, которые ждут курильщика. На другой половине – список «бонусов», которые вы получите отказавшись от курения: красивая кожа, белые зубы, свежее дыхание, здоровые легкие... Поместите этот листок так, чтобы он постоянно был на виду и поддерживал вашу мотивацию.

Заведите себе копилку. Ежедневно откладывайте в нее сумму, которую вы тратили на курение. Периодически делайте себе приятные подарки на сэкономленные деньги.

Кто может помочь в борьбе с никотиновой зависимостью?

Кто может помочь в борьбе с никотиновой зависимостью?

За индивидуальной или групповой психотерапией можно обратиться в наркологический диспансер или психологу, специализирующемуся на избавлении от зависимостей. Статистика утверждает, что психотерапевтическая помощь повышает шансы на успех в 1,5 раза.

Бесплатно получить помощь врача-психотерапевта можно в государственных и муниципальных медицинских учреждениях. Необходимым условием является направление вашего лечащего врача из поликлиники. Кроме того бесплатные консультации можно получить в реабилитационных центрах.