

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



О том, что курение убивает, известно всем. По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с курением, умирает более 4 миллионов человек, т.е. каждые 8 секунд мы теряем одного человека, смерть которого можно было бы предотвратить. Если так будет продолжаться, через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийства, вместе взятые.

По секрету для девочек...

- Французские ученые установили, что на внешности женщины курение сказывается больше, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. В дыме каждой сигареты содержатся ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть. Как они влияют на кожу? Серый цвет лица, ранние морщины, тонкая кожа и долго не заживающие ранки.
- Женщины, которые не курили в юности, впоследствии имеют более здоровые зубы. Согласно результатам исследований, лишь 26 % некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывают 48 %.
- Кислородное голодание тканей отзывается сбоем менструального цикла. Постоянные микроспазмы сосудов неуклонно приближают курящую девушку к бесплодию. У таких женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с паховой грыжей или косоглазием. Из общего количества случаев бесплодия 40% приходится на курящих женщин. А из общего количества выкидышей на долю курящих женщин приходится 95 % случаев.

По секрету для мальчиков...

- Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, с большей долей вероятности останется низеньким.
- Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упаду. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ. Но клетки нуждаются в кислороде! Он активно участвует в процессах роста, питания и размножения. Снижение уровня гемоглобина, в свою очередь, сказывается на скорости реакции головного мозга. Из этого следует неутешительный вывод: курящие школьники с большим трудом усваивают то, что с легкостью дается их сверстникам, посещающим спортзал или бассейн. А поскольку курение ослабляет и сердечную мышцу, то и о спортивных достижениях можно и не мечтать.
- Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме (это более 1200 наименований, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и 8 синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы), способствуют преждевременному облысению.
- Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящего, так как в процессе курения в половых органах сужаются кровеносные сосуды. Курение ухудшает качество мужской спермы. Чем раньше молодой человек начинает курить, тем труднее ему впоследствии стать отцом.

Курить не только вредно, но и не модно! Лучше и не пробовать!

УЗ «Клецкая ЦРБ» Кабинет формирования здорового образа жизни