

ВСЯ ПРАВДА ПРО ПАЛІННЯ

*Біловод І.В.
здобувач вищої освіти СВО «Бакалавр»
інженерно-технологічного факультету,*

*Науковий керівник - Опара Н.М.,
кандидат сільськогосподарських наук, доцент*

Від хвороб, що спровоковані палінням тютюну щорічно вмирають сотні тисяч людей. Зараз у світі палять 1,1 мільярди людей.

Медичні працівники регулярно нагадують про це, а виробників цигарок зобов'язали друкувати на пачках з продукцією попередження про шкоду. Але, на жаль, ефективність цих заходів досить низька. До того ж про споживання нікотину склалося багато міфів, які ще більше затрудняють боротьбу зі шкідливою звичкою.

Розглянемо основні дев'ять з них:

Міф 1. Цигарки і концентрація.

Говорять, що паління допомагає розслабитися і при цьому підвищується працездатність і здатність до зосередження на чому-небудь. Дослідження показали, що розслабленню допомагає не сам нікотин, а ритуал прикурювання та затяжок димом.

Доведено, що нікотин чинить збуджуючу дію. Цей факт досить просто перевірити вимірявши пульс до паління і відразу після нього. Що стосується концентрації уваги, то вона у курців падає.

Судини поступово закупорюються токсичними речовинами. Мозок починає зазнавати кисневе голодування і не може працювати у повну силу.

Міф 2. Паління і вік.

Стверджують, що докладати зусиль у боротьбі зі шкідливою звичкою має сенс тільки зовсім молодим людям. Але це зовсім не так. В якому би віці Ви не кинули палити, користь для здоров'я буде рівнозначною.

Потрапивши до організму шкідливі речовини виводяться з нього протягом одного-двох місяців. Реабілітаційний період займає від 1,5 до 3-х років. Термін відновлення залежить від Вашого стажу паління, але вік завжди кінцевий, а реабілітація завершиться успіхом.

Міф 3. Паління і вага.

Люди впевнені, що паління втримує їх від появи зайвих кілограмів. Медичні спеціалісти різних фахів давно і впевнено стверджують тютюнопаління на вагу тіла ніяк не впливає.

Людина просто «заїда» стрес, який виникає у процесі звільнення від залежності. Пам'ять тіла наstoює на тому, що в цей час руки повинні бути зайняті – людина починає їсти «від нічого робити».

В таких випадках необхідно замінювати умовний рефлекс – розробкою кисневих м'язів з використанням еспандера або вишиванням.

Міф 4. Зниження дози.

Розповсюджена помилка тих, хто кидає палити – поступове зменшення кількості цигарок, які споживаються. Але тютюнокуріння – це залежність, а природа будь-якої залежності – споживати все більше і більше.

Всього одна викурена цигарка вертає потяг до нікотину у повному обсязі. Для того, щоб звільнитися від шкідливої звички, треба від неї відмовитися в один момент, не дозволяючи собі слабкості ніколи і не за яких обставин.

Міф 5. Про легкість кинути палити.

За медичною інформацією дійсно існують люди, які без труда розлучаються з цією шкідливою звичкою. Але це категорія тих осіб, коли палій ще не встиг стати залежним від нікотину.

Якщо ж залежність сформована людині доводиться досить важко. За статистикою, з усіх людей, що палять думки про необхідність кинути згубну звичку рано чи пізно приходять у голову 70 % від загальної кількості. В середньому для досягнення своєї мети людина здійснює 30 спроб. Тільки 5% від цієї кількості досягли успішних результатів.

За словами лікарів, кинути палити так само важко, як розлучитися з наркотичною залежністю. В більшості випадків для звільнення від тютюнової залежності необхідна допомога наркологів і членів родини.

Міф 6. Про замінники.

Вже біля 20 років існує міф, що назавжди розлучитися з цигаркою допоможуть пластирі, таблетки, спреї, жуйки, до складу яких входить нікотин і речовини, що знижують потяг до нього. Але медичними дослідженнями доведено, що ефективність жуюк і пластирів нижче, ніж очікують ті, хто кидає палити.

Замінники можуть стати помічниками тільки тим, хто категорично має наміри розлучитися зі шкідливою звичкою і переборює виняткову фізіологічну залежність.

Міф 7. Електронні цигарки.

Модні зараз ВЕЙПИ дійсно допомагають кинути палити людям, які замінювали ними традиційні цигарки протягом трьох місяців. Вейпи можливо використовувати для полегшення синдрому відміни тим, хто запланував вести здоровий спосіб життя.

Наркологи в багатьох країнах світу пропонують переглянути правила продажу вейпів у бік жорстких вимог, а в США вимагають, щоб усі цигарки поза залежністю від їх походження – натурального або електронного – були доступні тільки повнолітнім з 21 року.

Медичні працівники підтримують це починання: електронні цигарки – нещодавній винахід. Відповідно, не має результатів довгострокових клінічних досліджень з приводу впливу ноу-хау на здоров'я споживачів.

Міф 8. Безпечний кальян.

В останні роки суперпопулярною стала думка, що паління кальну абсолютно нешкідливо для здоров'я. За даними проведення медичних досліджень паління кальяну шкодить серцю більше, ніж вживання тютюну усіма іншими способами – в цигарках, сигарах, трубках.

Кальянний дим вдихається довше, ніж у процесі традиційного паління. Суміші для паління містять більш високу концентрацію шкідливих речовин, ніж цигарковий або трубковий дим.

Тривале використання кальяну підвищує ризик ішемічної хвороби серцевого м'яза і в 100% випадків провокує розвиток ожиріння. У зв'язку з надлишковою вагою значно підскакує вірогідність розвитку діабету.

Міф 9. Дівчина, що курить виглядає привабливо / Хлопець, що курить, виглядає мужньо.

Насправді, більшості чоловіків не подобаються жінки, які курять. А якщо зважити на той факт, що в результаті куріння шкіра швидше старіє та стає сіруватого кольору, тускніє волосся, жовтіють зуби і з'являється неприємний запах з рота, від волосся та одягу, висновки про «привабливість» досить однозначні.

Щодо зовнішнього вигляду чоловіків, ситуація подібна. Окрім того, куріння сповільнює ріст м'язової маси та не сприяє заняттям спортом.

На даний час за офіційними статистичними даними в світі палить понад 1,1 мільярд людей.

Останнім часом в багатьох країнах поширюється громадський рух за повну відмову від паління і здоровий спосіб життя.

Кращий вихід з ситуації для тих, хто ще палить – відмовитися від пагубної звички. Треба намагатися зменшити шкоду, що наносить нікотин здоров'ю курця.

1. Не паліть цигарку більш ніж наполовину. Якщо фільтр цигарки потемнів, це означає, що він вже не може ефективно поглинати токсичні з'єднання. Якщо Ви не напалилися, достаньте з пачки чергову цигарку, але тільки не допалюйте її до самого фільтру.

2. Ні в якому разі не паліть натщесерце. Намагайтесь перед палінням зранку з'їсти що-небудь: булочку, фрукт, склянку йогурту.

3. Їжте свіжі яблука. Половина одного фрукту компенсує випалену цигарку.

4. Згадайте про свіже повітря і фізичні навантаження.

Якщо Ви випалюєте одну пачку цигарок на добу, то необхідно не менше години на добу проводити на природі і у парку, в лісі, на річці.

Ідеальним буде суміщення: спор, ходьба, свіже повітря і водні процедури. Кидайте палити і будьте здорові.

Список використаних джерел

1. Всеукраїнська інформаційно-розважальна газета «События недели: итоги и факты» №29(424) стор.28.

2. Куріння тютюну через кальян та наслідки для здоров'я — http://www.who.int/tobacco/publications/prod_regulation/factsheetwaterpipe/ru/

3. Матеріали по здоров'ю та з питань шкідливості куріння на сайті Київського міського центру здоров'я — www.zdorov.com.ua