

ТАБАК – ЗДОРОВЬЮ ЯВНЫЙ ВРАГ

Пагубное пристрастие к никотину ежегодно уносит жизни не менее 7 млн человек. Научное и медицинское сообщество не устает бить тревогу – табакокурение очень вредно и отнимает в среднем около 10 лет жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня в мире насчитывается 1,1 млрд. курильщиков. Пагубное пристрастие к никотину ежегодно уносит жизни не менее 7 млн человек..

Научное и медицинское сообщество не устает бить тревогу – табакокурение очень вредно и отнимает в среднем около 10 лет жизни. И дело не только в свойствах самого табака. Проблема в том, что в сигарете, и это абсолютно достоверно доказано, содержится не менее 70 известных канцерогенов и ядов, вызывающих опасные для жизни заболевания.

Статистика совершенно недвусмысленно говорит о том, что курение является одной из основных причин раннего старения и смертности. Так, у курящего примерно с 18-ти лет человека уже через 12 лет снижается способность переносить высокие нагрузки, а продолжительность его жизни, по научным данным, сокращается на 8–15 лет.

При возникновении стойкой зависимости от табакокурения, преодолеть ее становится весьма сложно. Особенно мужчинам. Женщины имеют большую психологическую, но не физическую зависимость от никотина. Но и представительницам слабого пола приходится непросто.

Вступившим на путь исцеления, предлагается несколько признанных во всем мире схем освобождения от зависимости. Самым эффективным методом специалисты признают одномоментный отказ от курения. При сильной зависимости предлагают бросать с помощью никотиносодержащих препаратов, в которых отсутствуют другие вредные вещества. Ну а при сильной ломке – назначают лекарства, снижающие ее проявления.

Стоит отметить, что несмотря на все еще ужасающую статистику, тенденция к снижению масштабов бедствия во всем мире в последние годы все же проявилась. В России, по данным последнего опроса населения, 69% взрослых людей не курят.