Автор: Дмитрий Анисимов, Психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Перефразируя известного классика, действительно стоит иногда задуматься, зачем я курю и есть ли вообще жизнь без сигареты? Наверное, такой вопрос не один раз себе задавал даже самый заядлый курильщик. Масштабность и глобальность этого негативного явления в мире просто поражает всякое воображение. Хотя и явно на полках наших магазинов и не видно сигарет, но сами названия и разнообразность ассортимента говорят за себя более чем как. Скрытая реклама табачных изделий есть была и будет повсеместно. Как не культовый супергерой в очередном сериале или слезной мелодраме, так сразу с сигаретой. А без густого дыма маскирующую модную прическу у женщины модельной внешности в крутом боевике и представить себе героиню не возможно. И естественно никто не читает мелкий шрифт в углу экрана что, мол, курение не полезно. Если оно действительно не полезно, зачем тогда и демонстрировать этот процесс? Ну, все это конечно реклама, но реальность это нечто другое. А реальность, к сожалению такова:

Табачный дым – наиболее известная причина онкологических заболеваний дыхательных путей. Курение табака вызывает 85% всех раковых новообразований в легких. Курение повышает кровяное давление и сердцебиение, многократно умножает риск, получит инсульт и в 3 раза увеличивает возможность смерти от сердечного приступа. Тоже курение препятствует циркуляции крови, способствует ее застою в конечностях, что может привести к тромбофлебиту (воспалению вен) и другим сосудистым заболеваниям. Употребление табака во время беременности увеличивает риск выкидыша, преждевременных родов и появлению детей с врожденными физическими дефектами, один из самых расспостраненных - порок сердца.

Табачные компании всеми силами пытаются внушить обществу, что, покупая сигареты с более низким содержанием смол и никотина, можно меньше опасаться за свое здоровье и жизнь. Свою позицию они аргументируют сравнительными тестами различных сигарет, которые проводят на специальных машинах, моделирующие курительный процесс. Но надо учитывать, что заядлые курильщики не ведут себя как эти машины, не обладающие человеческой психикой и безразличные к процессу курения. Переключившись на более слабые сигареты, курильщики, сами того не замечая, курят более часто, вдыхая дым гораздо глубже и пытаются его задержать в легких как можно дольше, чтобы получить большее количество никотина. В результате чего боле слабые сигареты воздействуют на организм не менее агрессивно и пагубно, чем крепкий табак.

Заметим, что около 2/3 дыма от сигарет минуя организм курящего поступает в окружающую среду. Это дым содержит в 2 раза больше смолы и никотина и в 3 раза больше оксида углерода и аммиака, чем дым, который вдыхает курильщик при затяжке. Подсчитано, что один час пребывания в накуренном помещении вредит нашему здоровью как одна выкуренная лично нами сигарета.

Вот, к сожалению, такова действительная реальность и это еще далеко не все. Так все – таки курить или не курить? Каждый пусть решает для себя сам, а если решил, найти в себе силы остановиться, или обратится к специалистам, они точно помогут. Нет безвыходных ситуаций, есть только желание или нежелание что – то изменить в своей жизни. Ну а выбор естественно за нами.