



О вреде табака на ваш организм

Все знают о вреде курения, но при этом множество людей в мире продолжают курить.

По данным ВОЗ, в мире в среднем каждые восемь секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек.

По данным ВОЗ с употребление табака в нашей стране выглядит следующий образом:

Распространение курения среди мужчин и женщин в России по данным ВОЗ в 2015 году.							
	2000	2005	2010	2012	2015	2020	2025
Женщины	21,8 %	22,1 %	22,4 %	22,5 %	22,8 %	23,4 %	24,0 %
Мужчины	67,2 %	64,0 %	61,2 %	60,2 %	59,0 %	56,8 %	54, 6%

В таблице также указаны прогнозные цифры на 2020 и 2025 годы, составленные математическим методом.

Курильщики живут на 10-15 лет меньше некурящих. Они к тому же чаще жалуются на плохое самочувствие и сильно рискуют заболеть онкологией. Статистика говорит, что одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на пятнадцать минут.

Вред курения во время беременности

Порядка 5% выкидышей случается именно из-за негативных последствий, провоцируемых вредными веществами, содержащимися в сигаретах. Младенческая дистрофия в 26% случаев вызвана курением матери. Преждевременные роды в 10% случаев происходят именно по причине курения. Мужчинам также стоит задуматься о здоровье будущего потомства, поскольку канцерогены, содержащиеся в табачных изделиях, оказывают негативное влияние на семенной материал. Отцы, пренебрегающие статистическими выкладками, получают малышей с врождёнными пороками в два раза чаще.

Борьба с курением

В России ежегодно ужесточают законы для курильщиков, дорожают сигареты, запрещено курить в общественных местах, запрещается реклама табачных изделий, запрещается продажа сигарет лицам не достигших 18-го возраста. Важным также является и пропаганда здорового образа жизни.

Как избавиться от вредной привычки?

Медицинская помощь, врач помогает подобрать индивидуальное лечение. Никотиновый пластырь или жвачка. Гипноз, психотерапевт внушает пациенту, что он больше не хочет курить и пациент не курит. Занятие спортом и т.д.

Берегите свое здоровье! Оно в ваших руках!