

Курение обычных и электронных сигарет, а так же кальянов - не безопасно!!!!

Эксперты рассказали, что свыше семи тысяч химикатов присутствуют в табачном дыму, 50 из которых приводят к онкологии. Также вредные вещества попадают в организм человека при курении кальяна. Этот процесс занимает больше времени, за которое в легкие попадает достаточное количество никотина. О безопасности электронных сигарет говорить не стоит.

Многие граждане переходят на электронные сигареты, чтобы нивелировать вред от никотина. Однако даже не содержащие этого вещества устройства оказывают неблагоприятное воздействие на организм. Ученые провели исследования, в ходе которых установили, что электронные сигареты закупоривают лёгкие жиром. Из-за этого у граждан возникают несколько сотен опасных недугов, приводящих к смерти. В настоящее время среди американских подростков данные устройства нашли высокую популярность. Спрос на электронные сигареты вырос на 900% с 2011 по 2015 годы. Эксперты рекомендуют придерживаться здорового образа жизни, чтобы не страдать от никотиновой зависимости.

Любители кальяна подвергают себя повышенному риску возникновения инсульта и сердечного приступа. В ходе экспериментов установлено, что дым кальяна воздействует непосредственно на кровь, вызывая её сгущение. Из-за этого существенно возрастает риск образования тромбов, что, в свою очередь, ведёт к возникновению серьёзных сердечно-сосудистых патологий. Исследование проводилось на мышах, которых подвергали воздействию специальной курительной машины. Отмечается, что в состав табака для кальяна, дымом которого дышали грызуны, входили натуральные ароматизаторы, патока, глицерин, смолы и никотин. Согласно результатам исследования, под воздействием дыма от кальяна тромбы образуются примерно за 11 секунд. При курении сигареты этот процесс может занять в среднем пять минут. Также в публикации отмечается, что кальян вызывает и другие, менее значительные нарушения кровотока. Причину этого учёные видят в составе дыма. Отмечается, что при курении кальяна в нём гораздо больше вредных веществ, чем в сигаретном. Эксперимент показал, что он содержит в 46 раз больше смолы и в 6 раз превышает показатель по угарному газу. Кроме того, кальянный дым содержит бензол. Это токсичное вещество может привести к возникновению рака крови и полости рта.

Врачи считают, что первым делом следует отказаться от алкоголя, кофе, сладкой и острой пищи – эти продукты в большинстве случаев усиливают желание закурить. Кроме того, чтобы предотвратить тягу к курению нужно пить натуральные соки и минеральную воду. Из еды, специалисты советуют употреблять в пищу курицу, салаты, пасту, фрукты и овощи, а также орехи. К такому заключению пришли ученые, проведя исследования, которые длились на протяжении 14 месяцев. В эксперименте приняли участие люди, стаж курения которых равнялся примерно 25 годам. Как оказалось, отказаться от пагубной привычки вполне возможно, нужно лишь добавить в рацион растительную пищу. Однако употребление здоровой пищи, это не единственное, что следует делать при попытке бросить курить. Помимо правильного питания нужно обязательно заниматься физическими упражнениями, тогда отказ от курения станет менее проблематичным, отмечают специалисты.

Помощник санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда Колдаева