



Курение табака врачи относят к наркотической зависимости, т.к. симптоматика во многом схожа, также называют её еще бытовой наркоманией. Дымящаяся сигарета доставляет курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. При этом сам вдыхаемый никотин не оказывает положительного действия на организм.

Влияние курения на организм.

Проходя через полость рта, табачный дым разрушает зубную эмаль. Постепенно притупляется обоняние и вкус. Вещества, входящие в состав табачного дыма, вызывают спазм сосудов, и ткани организма получают значительно меньше питательных веществ и кислорода, чем требуется. Поэтому кожа теряет эластичность, свежесть, рано появляются морщины. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердце вынуждено работать с большим напряжением, а это способствует развитию ишемической болезни сердца. Как и сердце, от курения страдает мозг, железы внутренней секреции.

Никотин-один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид.



После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через 7 секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего – желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции.

Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам – повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут. При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно.



Следствие этого – задержка внутриутробного развития плода. Курящая беременная женщина подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела.

Лечение никотиновой зависимости.

Специалисты считают, что существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда, и постепенный, медленный, поэтапный.

В чем их различие? Первый способ вполне пригоден для лиц, только что начавших курить, у которых явление



абстиненции (особое физическое и психическое состояние) в виде депрессии, потери аппетита, бессонницы и т.д. при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносятся.

Второй способ – постепенной отвыкание от курения, при котором количество выкуриваемых сигарет систематически уменьшается вплоть до полного отказа. Этот способ чаще рекомендуется курильщикам со стажем и лицам старше 50-ти лет. Пользуясь этим методом, курильщик постепенно привыкает к ежедневному подсчету выкуриваемых сигарет, и тем самым способствует укреплению решения об отказе от

курения. Иными словами, происходит психологическая перестройка.



Закрепить свои позиции в этот тяжелый период курильщику помогает самовнушение, внушение (гипноз), иглотерапия,

применение лекарственных препаратов по назначению врача, а также пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой, рациональное питание. Но наилучший эффект при отказе от табакокурения можно получить при комплексном использовании всего арсенала вышеперечисленных методов и средств борьбы с курением.

Эффективность терапии табакокурения основана на желании человека отказаться от пагубной привычки, психологической поддержки окружающих его людей и уровня самой зависимости.



По материалам интернет сайта:

1. www.cmphmao.ru

Уньюганская библиотека семейного чтения находится по адресу:

п. Уньюган ул. Ленина 5-е

Телефон: 46-786

*Мы работаем:
Пн-Пт – 11.00-18.00
Сб - выходной
Вс - 10.00-17.00
Тел. 8(34672) 46-786*

*Телефон доверия
для детей*

8-800-2000-122

Исп. Библиограф УМБСЧ Андреичева Н.В.

12+

МКУК «Межпоселенческая библиотека
Октябрьского района»
Уньюганская модельная библиотека
семейного чтения им.Е.Д.Айпина



Уньюган
2018