ТЮТЮНОПУШЕНЕ ИЛИ ЗДРАВЕ - ИЗБЕРЕТЕ САМИ!

Време е да си поговорим за цигарите. От самото начало искам да Ви помоля да ме изслушате, за да може сами да изберете – тютюнопушене или здраве.

Може би ще кажете – но ние сме здрави.

Какво според Вас е здравето? Мнозина смятат, че здравето е просто липса на болест. Да това е вярно, но също вярно е, че здравето зависи от начина ни на живот. Ако човек пие редовно, или пуши, не спортува, не се храни правилно, как мислите? Дълго ли ще е здрав? Навярно си казвате, след като тютюнопушенето е вредно, защо всички наоколо пушат - и възрастни, и млади, и учители, и родители, и лекари, и дори богатите, които могат да си позволят други "удоволствия". Да така е. Пушенето е голяма "зараза". То е нещо като слънчогледовите семки - уж не ти се ще да ги ядеш, дори започваш с неохота, но няма спиране, докато не свърши пликчето. Разликата е в това, че от семките можеш и да се откажеш, но от цигарите не е твърде лесно.

Защо пушим?

Повечето от нас го правят по навик и защото не могат да се откажат, а тези които започват на вашата възраст, в повечето случаи, за да се чувстват по-независими, от родители и учители и да не "изостават" от приятелите си. Някои са просто любопитни – "нека да опитам как е на вкус, щом на другите толкова им харесва". Други навярно си казват, че тютюнопушенето не е чак толкова вредно, колкото се твърди, щом има даже и лекари, които пушат. Има разбира се и други причини, Вие ги знаете по-добре от мен: да си "модерен", да си по-мъжествен, за да те забележат. (А пушенето ли е доказателство за зрелост, мъжественост, съвременност?)

Дали ще пушиш, или не е разбира се твой избор, твое желание, твое решение. Всеки определя съдбата си сам. Вече са Ви говорили достатъчно за това, какви опасни последици има употребата на цигари. Аз все пак си мисля, че има много въпроси свързани с тютюнопушенето, които Вие си задавате и не сте получили отговор до този момент. Навярно се питате: Как да устоя на силния натиск, на който ме подлагат приятелите, да запаля цигара? Ако веднъж съм започнал, как да се откажа? Как да взема решението да не пуша? Защо лекарите, които знаят вредата от тютюнопушенето пушат и т.н. и т.н. Ще се постарая да дам отговор на тези въпроси, а **изборът - ТЮТЮНОПУШЕНЕ ИЛИ ЗДРАВЕ принадлежи единствено на Вас**.

Вредното действие на тютюна е открито през 1828г. от двама френски фармацевти, които изолирали от тютюневите листа отрова наречена никотин. От тогава до наши дни знанията за вредните вещества съдържащи се в тютюневите изделия са се обогатили. Днес знаем, че са изолирани над 4000 вещества от тютюневият дим, всички до един вредни за организма ни.

<u>Никотина</u> – както установили френските учени е плазмена отрова, от която само една капка е достатъчна за да предизвика тежко отравяне у кучетата. Ще попиташ, приятелю, защо тогава човек не умира? Това е така, защото никотина се просмуква в кръвта на малки порции и организмът успява да я обезвреди, но тази доза е достатъчна, да предизвика у непривикнал към тютюна човек отравяне.

Сигурно ще ти е интересно да узнаеш какво става, когато човек запали цигара. Отново френски учени открили, че в запаления край на цигарата температурата достига 83-88^{0}C, при което се образуват редица продукти, приемани от пушача с тютюневия дим. Така, че колкото по-често пушачът "дърпа", толкова е по-висока температурата на горене. Освен това колкото повече намалява цигарата, толкова по-наситен става тютюневият дим. От първото до последното всмукване концентрацията на въглероден диоксид и никотин се удвоява. Установено е, че една цигара съдържа средно около 15мг. Никотин, но само една част попада в организма, останалото остава в угарката или изгаря. Една четвърт от никотина само за 7 секунди достига до мозъчната кора. Именно въздействието на никотина върху мозъчната кора води до пристрастяване при продължителна употреба на цигари, това е причината и за трудностите при отказване на този вреден навик. Останалите ¾ се поглъщат от другите органи и тъкани, като ускоряват дишането, пулса и кръвното налягане, и води до свиване на кръвоносните съдове. Друг ефект на никотина е,

че съдейства за увеличаване количеството на мастните киселини в кръвта и за образуването на атеросклеротични плаки.

Какво още може да ти се случи след няколкогодишно пушене:

- ♦ Да се възпалят тъканите на устните, езика, небцето и гърлото, като се засегнат вкусовите способности;
- ♦ Да се получи суха кашлица и инфекция на устната кухина;
- ♦ Да се притъпи обонянието;
- ♦ Да се ускори появата на бръчки по лицето;
- ♦ Да се наруши нормалното дишане и да се увеличи възможността за по-голямо предразположение към различни заболявания, включително простудни и заразни;

Ти приятелю често срещаш хора с лош дъх в устата, пожълтели зъби, просмукана от дим коса, с оцветени пръсти, изхвърлящи излишни храчки. Виждаш и жени с дълбоки бразди по кожата и с груби дрезгави гласове. Харесват ли ти тези хора? Навярно познаваш или си чувал за хора заболели и починали от рак. Страшно, ужасно, несправедливо! Но голяма част от тези хора са избрали тютюнопушенето. Избрали са бавно и методично да тровят здравето си и да пропиляват ценни мигове с цигара в ръка.

Установено е, че всяка цигара затруднява кръвоснабдяването в малките кръвоносни съдове в продължение на два часа. Човек не усеща това, но когато пуши цигара след цигара в приятна компания, той ще се почувства отровен.

Въглеродният диоксид - е също от известните вредни съставки на тютюневият дим, както никотина е и (същият отровен газ, който излиза от аспуха на колите). Въглеродният диоксид има голям афинитет към хемоглобина и заема мястото на кислорода в него. В резултат на това количеството кислород, което се подава на органите и системите в нашият организъм намалява, и тялото ни страда от "кислороден глад". Най-уязвим от липсата на кислород е нашият мозък.

Канцерогенни вещества - познати са около 30 такива. Те ускоряват развитието на ракови образования в човешкия организъм.

Дразнещи вещества - предизвикващи кашлица и свиване на бронхиолите веднага, след поемане на дима. Те обездвижват ресничестия епител на бронхите и променят секрецията на бронхиалния слуз.

Катран - маслена комбинация от вещества увреждаща белодробните тъкани. Оцветява пръстите и зъбите. Установено е, че ако се пуши по една кутия дневно, то за една година в белият дроб ще се отложи един литър катран.

За вредните вещества в тютюневият дим, можем да си говорим с дни. Но най-важно за мен е да запомните приятели, че нито едно вещество изолирано от цигарите не е полезно за нас. Ако имаше такова вещество, то компаниите произвеждащи тютюневи изделия и печелещи милиарди от продажбите им, щяха да ни заливат с всекидневни реклами. Но такава реклама няма! А знаете ли приятели как дима от цигарите се отразява на хората "неволни пушачи", "пасивни пушачи", иначе казано на хората принудени да дишат замърсеният от цигарен дим въздух?

Знаете ли, че:

- ✓ Количеството на въглеродният диоксид в кръвта на непушачите започва да нараства само след 30 минути в задимена стая, а с това се увеличават пулсът и кръвното налягане.
- ✓ Престоя от един час в задимена стая се равнява на изпушването на една цигара.
- ✓ Непушачи, които живеят с пушачи, са изложени на риск да заболеят от белодробен рак много повече от живеещите в среда на непушачи.
- ✓ Ако боледувате от астма, пасивното пушене ще влоши дихателните ви проблеми.
- ✓ Децата на родители, които пушат в дома си страдат два пъти по-често от дихателни заболявания в ранна възраст, отколкото децата на родители непушачи.

Е приятели, до тук си говорихме за това, какво може да ни се случи, ако пушим. Накрая Ви предлагам да помислим заедно, какво можем да правим ако не пушим.

Ние можем да пеем, да рисуваме, да плуваме, да се радваме на ухания, да танцуваме, да се вслушваме в звуците, да сме красиви, да сме здрави, да сме обичани. Знаем, че ще допълните много неща и ще направите своя избор. Няма нищо по-ценно от човешкото здраве, както няма нищо по-лесно преодолимо от тютюнопушенето.

Просто казваме:
АЗ НЕ ПУША - ПОСЛЕДВАЙ МЕ!