Сегодня поговорим о зависимостях. Самых разных, потому что механизмы, которые лежат в их основе, во многом схожи. Курение и потребление табака, алкоголь – крепкий и легкий, гаджеты… Но начнем с потребления табака.

О терминах. Сегодня правильнее использовать термин «потребление табака», что включает в себя и «традиционное курение» и использование так называемых электронных средств доставки никотина (ЭСДН) – вейпов и устройств типа IQOS. Почему это важно? Да потому что на вопрос «Куришь ли ты/вы?» часто слышишь радостное «нет», после чего из рюкзака достается электронная сигарета.

Итак, первое правило: оба процесса вредны, оба являются зависимостью, и это надо иметь ввиду.

О табаке. История потребления табака насчитывает тысячелетия. На протяжении истории люди догадывались, что он приносит не только удовольствие, расслабление, но и угрозу здоровью. Однако научный подход к проблеме опасности табака сформировался лишь в середине 20 века. Вот почему в старых фильмах герои- мужчины и женщины- курят так много, а сейчас во время демонстрации этих кинокартин включают социальную рекламу о вреде табачных изделий. Начиная с 50-х годов 20 века были проведены тысячи крупных исследований, которые доказали, что курение – не причина, а фактор, который напрямую связан более чем с 30 болезнями! И вероятность их развития у курильщика в 1.5-18 раз выше по сравнению с некурящими!

Отказаться от курения очень сложно. Поэтому сегодня, начиная эту важную тему, мы скажем главное: «Лучше не начинать». В последующих публикациях мы, безусловно, дадим советы и «работающие» рекомендации по отказу от потребления табака, а пока порекомендуем, как помочь подросткам не встать на путь никотиновой зависимости.

И тут опять все просто, но, как всегда, очень сложно. Не курить и не потреблять табак самому. Сотни исследований показали, что риск начать курение выше в 3,5-4 раза, если курящие родители. Таким образом, жизнь наших детей должна быть полна занятий, которые служат хорошей альтернативой использования сигарет, например спорт, хобби. Дети, которые растут в обстановке заботы, тепла, внимания, общения гораздо реже встают на путь любой зависимости. Результаты исследований этого вопроса абсолютно однозначны.

В следующий раз мы продолжим эту тему и остановимся на вопросах «Как табак влияет на функции органов и систем?», расскажем о составе сигарет и вейпов.

Сегодня не можем, не сказать несколько слов о Дне здоровья, который отмечается 17 мая. Это всемирный день борьбы с артериальной гипертензией. Предлагаем вам ознакомиться с вам несколькими доказанными рекомендациями на этот счет.

- Высокое артериальное давление «поймать» чем раньше, тем лучше.

- Если болит голова, сердце – измеряйте почаще давление.

- Нормальное давление – ниже 140/80 мм рт ст.

- Гипертония связана с наследственностью.

- Ограничьте соль, особенно если давление уже повышается.

- Больше двигайтесь. Движение само по себе снижает давление на 10-15 мм рт ст.

Будьте здоровы!