

Бросить курить никогда не поздно.

“Быстры, как волны дни нашей жизни...” Так утверждается в известной песне, и с этим нельзя не согласиться. Мелькнет счастливое детство, не успеет человек оглянуться, как позади остаются отрочество и юность. Несколько дольше продолжается период зрелости, трудовой активности и ... начинается так называемый “третий возраст” - старость.

Согласно популярной классификации, пожилой возраст у людей начинается в 60 лет и продолжается до 74, с 75 до 89 человек пребывает в старческом возрасте, а после 90 лет зачисляется в долгожители.

Что следует предпринять человеку “третьего возраста”, чтобы возможно дальше отодвинуть период дряхления, “старческих” болезней, сохранить бодрость, способность радоваться жизни? Единого рецепта быть не может: одному помогут определенные физические упражнения, второму - рациональное питание, третьему - что-либо еще... Но можно с уверенностью сказать, что на здоровье всех окажет положительное влияние отказ от вредных привычек и, в частности, - от курения.

Существует мнение, что заядлому курильщику в солидном возрасте вредно бросить курить. По большому счету, это ошибочная точка зрения! Конечно, отказ от курения сулит на какое-то время ухудшение настроения, потерю аппетита, нарушение сна. Но все это временные расстройства. Их следует перетерпеть во имя большой цели: предотвращение серьезных заболеваний.

Вспомним, какие болезни провоцируют яды, находящиеся в табаке. Начинать следует с сердечно-сосудистых недугов. Яд табака никотин вреден для любого возраста. Причем, если у молодого человека изменения под влиянием курения всегда отсрочены (могут быть компенсированы или проявятся через годы), то сосуды пожилых людей, уже несущие возрастные изменения, быстрее реагируют на яды. Капля никотина может стать решающей для развития такого тяжелого заболевания, как облитерирующий эндартериит, не редко приводящего к ампутации ног. Никотин способствует также развитию инфаркта сердечной мышцы. Не менее печальную роль играют яды табака, в частности, табачный деготь, в развитии новообразований. В пожилом возрасте ткань легко утрачивает эластичность, часто возникают воспалительные процессы, а у курящего, который “смазывает” уже поврежденную ткань табачным дегтем, рак легкого развивается гораздо чаще, чем у некурящих. Нельзя не вспомнить о раке мочевого пузыря, который урологи называют “болезнью курильщиков”, напрямую связывая его развитие с воздействием ядов табака. Наблюдается эта форма рака у лиц обоего пола, наиболее часто у пожилых заядлых курильщиков. Причем, к числу легких заболеваний рак мочевого пузыря отнести нельзя.

Перечень заболеваний людей пожилого возраста, провоцируемых ядами табака, можно было бы продолжить. Здесь и хронический бронхит, и гастриты, и эндокринные расстройства, нарушения слуха, зрения и многие другие недуги. Но, думается, сказанного вполне достаточно, чтобы отказаться от курения. Это мудрое решение можно приурочить к 31 мая. Именно эта дата решением Всемирной организации здравоохранения объявлено Всемирным Днем без табачного дыма. Поддержать решение ВОЗ и отказаться от курения следует всем курильщикам и, в первую очередь, тем, кто входит в группу “третьего возраста”. Отказавшись от курения, вы надолго продлите свою жизнь, избежите появления болезней.