

6. 담배와의 전쟁

전세계 흡연자 13억 명. 그 중 담배로 사망하는 인구는 연간 500만 명. 2002년 우리나라 암 사망자 6만명 중 폐암으로 1만 2천여명 사망, 다른 암 중에서도 단연 1위를 차지하는 수치! 담배의 위험과 금연 프로젝트를 공개한다

http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/vod/1352859_941.html

- 흡연은 고혈압, 동맥경화증 그리고 복부비만을 유발한다.
- 담배내 물질; 무려 60가지 발암물질과 4000여 가지 화학물질-흡연시 이중 99% 체내 잔류

대표 발암물질; 건축마감제 셀락, 쥐약성분 인, 자동차 배터리 성분 Cd, 방충제 나프탈린, 매직 성분 싸일렌, 개미 제거제 비소, 뇌 신속전달물질 암모니아

1) 이번이 마지막이다! - 7인의 금연투쟁기

- 금연 방법; 물이나 차를 마시고 카페인을 피하라

1주에 3회 이상 유산소 운동-뇌의 엔돌핀 분비로 흡연욕구 감소
녹황색 채소-비타민 C로 폐 기능 회복

2) 금연에도 준비기가 필요하다는 것 아십니까?

나에게 맞는 금연 방법을 찾아 일주일간의 준비기를 어떻게 보내느냐에 따라 금연 성공율은 하늘과 땅 차이! 금연의 성공적인 디딤돌이 될 준비기에 대해 밝힌다.

3) 흡연에 대한 진실 혹은 거짓!

담배를 피면 살이 빠진다?- 복부비만 증가, 대사증후군 상승

담배가 스트레스 해소에 도움이 된다?- 집중력이나 뇌의정보처리속도 감소.

순한 담배는 피도 괜찮다?- 발암물질 등 그대로 함유,

4) 담배와 술을 같이 할 경우- 폐암 발병률 5배 높다!!

5) 금연 후;

30분-혈압, 맥박 상승, 손발 체온 상승

8일 -일산화탄소 감소, 혈중 산소농도 정상, 심장마비 위험 감소, 신경말단기능 회복, 미각과 후각 정상회복으로 식욕증가와 냄새 예민

15일-혈액순환 정상

30일-기관지내 섬모생성으로 폐기능 회복, 피로감 감소로 활력증진, 주의집중도 및 정보처리속도 증가, 뇌혈류량, 뇌활동력 상승, 벤젠과 톨루엔 및 일산화탄소 감소, 혈중산소량 증가