

**Курение** - социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье.

Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Специалистами подсчитано, что 1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением.

### **Курение способствует развитию:**

- Артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть), мозгового инсульта (кровоизлияния в мозг). 30-40 % всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет.

- Облитерирующих заболеваний сосудов конечностей. При этих заболеваниях происходит закупорка тромбами мелких кровеносных сосудов, а их спазм (резкое сужение) под влиянием никотина, который при курении попадает в кровь, может привести к возникновению гангрены (отмирание тканей). В таких случаях человеку приходится делать ампутацию.

- Хронического бронхита и эмфиземы легких, которые сопровождаются развитием пневмосклероза, появлением одышки и развитием сердечной недостаточности. Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих.

- Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита,

- Нарушения работы желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека; способствует развитию сахарного диабета.

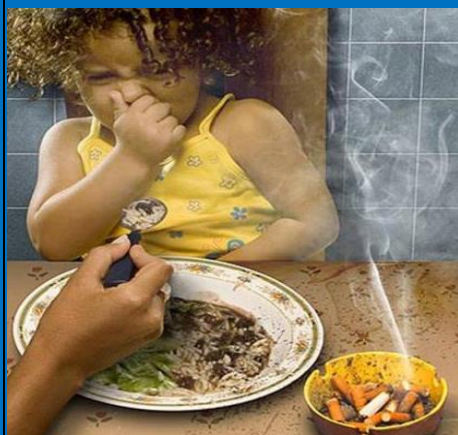
- Снижения иммунитета; преждевременное старение кожи, изменение окраски кожи кончиков пальцев на руках, образование морщин, псориаз, зубной кариес, потеря слуха.

- Снижения способности к деторождению у женщин, рака матки; развитию импотенции и бесплодия у мужчин. Повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии; диабет или ожирение будущего ребёнка.

- Появляется и развивается психологическая и физическая зависимость.

Курением вызваны 30% случаев смерти от онкологических заболеваний, таких, как рак губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Компоненты, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам и принимал в себя никотин и другие вещества, входящее в зажжённую сигарету. Табачный дым, который человек вынужден вдыхать, содержит: в 50 раз больше канцерогенов и аммиака, в пять раз больше окиси углерода, вдвое больше смол и никотина, чем поступает в организм самого курильщика. Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях, а заболевания легких в грудном и раннем детском возрасте у детей в семьях курильщиков почти в два раза выше. Если Вы не курите, ни в коем случае не берите сигарету в руки, если Вы



употребляете табак, откажитесь от вашей привычки, если люди, которые вам дороги, курят, помогите им избавиться от этого. Помните, что некурящие люди чувствуют себя увереннее в современном обществе, лучше выглядят, дольше живут, сохраняют эмоциональную и физическую активность и, соответственно, быстрее добиваются успеха!

### **Некоторые рекомендации для желающих бросить курить.**

- Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Запишите все причины, по которым Вы хотели бросить курить. Ежедневно читайте этот список. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни Вы могли поддержать друг друга.

- Постепенно сокращайте количество выкуренных сигарет. Переключитесь на такую марку сигарет, которая Вам не очень нравится. Закуривайте, откладывая постепенно время на 10 – 15 минут, после того, как решите покурить. Если Вы много курите во время работы, бросайте курить во время отпуска.

- Выбросьте лишние зажигалки, пепельницы, уберите с глаз сигареты. Избегайте всего, что заставляет Вас закурить. Выкуривайте только половину сигареты за один раз. Постарайтесь курить не затягиваясь.

- В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими Вам сигарету, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Жуйте жевательную резинку без сахара, твердые леденцы, соломку или зубочистки. Постарайтесь отвлечься, при остром желании закурить.

- В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Не пейте крепкий чай или кофе – он обостряет тягу к сигарете, ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), Вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные – первые четыре недели. Выпивайте 8 стаканов воды каждый день. Это поможет вымыть никотин из Вашего организма.

- Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог, ради кого Вы бросаете курить. Когда у Вас появится желание закурить, посмотрите на фотографию. В день, назначенный для прекращения курения, прекратите курение совсем.

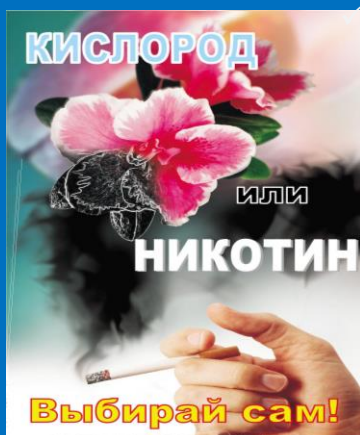
- Радуйтесь тому, что Вы не курите! Не забывайте: Вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя. Поощрите себя в конце дня за то, что Вы не курили. Каждый день обозначайте свой успех в календаре. Поощряйте себя каждый день и каждую неделю.

**Для облегчения беспокойства по поводу отказа от курения разработаны никотинозамещающие препараты, они продаются в аптеках без рецепта:**

- ✓ Никотиновый пластырь наклеивается на тело как обычный пластырь и выделяет через кожу в организм небольшие дозированные порции никотина.

- ✓ Никотиновая жвачка достаточно сильна и помогает даже заядлым курильщикам, но некоторые находят ее не приятной.

- ✓ Никотиновый носовой ингалятор - один из новейших никотинозаменителей. Пользоваться им следует, если не помогли ни пластырь, ни жвачка.



*В течение последующих дней и недель Вы будете преодолевать симптомы отказа от курения и сильное желание закурить. Физические упражнения и расслабление могут Вам помочь преодолеть симптомы отказа, которые проявляются в форме гнева, несдержанности или раздражительности. Возникнут моменты, когда Вы действительно захотите закурить. Подождите. Позыв пройдет через несколько минут. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов до тех пор, пока не расслабитесь и не забудете про позыв к курению. Медленно выпейте воду и задержите ее во рту на какое-то время. Отвлекитесь от мыслей о курении, подумав о чем-нибудь еще или сосредоточившись на том, что Вы в настоящий момент делаете. Встаньте и пройдитесь.*

**ГУ «Служба зонального центра гигиены и эпидемиологии»**

*помощник врача – гигиениста отделения общественного здоровья А.Г. Русакович*