

## 16 ноября – Международный день отказа от курения

Ежегодно каждый третий четверг ноября в Беларуси отмечается Международный день отказа от курения. Проводится этот день в целях информирования и привлечения внимания к опасностям и последствиям для здоровья, которые связаны с курением.

По мнению британских исследователей, за сигарету человек берется либо чтобы «разогнать» неприятные эмоции, либо ради удовольствия, либо для повышения собственной самооценки. А девушки придумали себе еще две дополнительные причины: они считают, что курение помогает сбросить вес и создает романтический образ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают около 5 миллионов человек. 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 другой яд – формальдегид, содержащийся в табаке.

В глобальном масштабе курят 47% мужчин и 42% женщин. Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Наиболее активными компонентами являются никотин, окись углерода и смолы. От этих ядов страдает весь организм, но в первую очередь от курения страдают:

**Легкие.** Рак легкого – опухоль, возникающая в поверхностных тканях легких – примерно в 90% случаев обусловлена длительным курением.

**Мозг.** Курение резко повышает риск инсульта. Инсульт – это расстройство функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения.

**Сердечно-сосудистая система.** Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

Курение так же **повышает кровяное давление.**

**Желудок.** Одним из эффектов длительного курения является стимуляция секреции соляной кислоты в желудке, которая разъедает защитный слой в его полости и способствует возникновению желудочной язвы. Язвенная болезнь может привести к раку желудка.

**Глаза.** Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезоточивости, края век распухают, теряется острота зрения.

**Кожа, зубы, дыхание.** Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка. Кожа рук из-за никотина, приобретет желто-серый цвет, а кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

**Половая система.** Никотин разрушает нервную систему, в том числе те ее отделы, которые отвечают за половое поведение человека и его способность к воспроизведению потомства. С возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается.

Существует понятие «легкие» сигареты.

Они воспринимаются курильщиками как не такие крепкие, как обычные, благодаря табачным добавкам. Чаще всего для маскировки горького вкуса никотина используется сахар. Использование сахара, меда, какао, шоколада и других ароматизаторов делает сигареты более привлекательными, особенно для детей, молодежи и женщин. Известной добавкой служит ментол, который обладает анестезирующим действием, благодаря чему затяжки дымом становятся глубже. При более глубоких затяжках поражаются нижние части легких и вред для здоровья курильщика возрастает. Употребление легких сигарет привело к увеличению случаев заболевания раком нижней доли легких.

**Исследования показали, что пассивное курение так же очень опасно.**

Курящий вдыхает дым, который профильтрован табаком, содержащимся в сигарете (и обычно еще ее фильтром), в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот неотфильтрованный дым содержит в пятьдесят раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в пятьдесят раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.

**С чего начать при отказе от сигарет?**

В первую очередь настройтесь внутренне. Решите для себя, что важнее: сигареты или здоровье и красота, приятный аромат духов или запах табачного дыма?

1. Уберите из дома всю атрибутику курильщика: пепельницу, спички, зажигалки, сигареты.

2. Подсчитайте финансовые затраты на сигареты на месяц, на год, на 10 лет.

3. Мысленно представьте свою новую жизнь без табака. Осознайте, какие трудности и соблазны предстоит вам преодолеть.

4. Детально продумайте, как будете вести себя в той обстановке и ситуациях, где вы раньше курили.

5. Выберите день для полного отказа от курения. Желательно, чтобы это были дни отдыха, отпуска.

6. Сообщите о своем решении родственникам, знакомым, коллегам. Близким людям необходимо поддержать бросающего курить в эмоциональном плане. Не провоцируйте его, будьте более терпимы к возможным эмоциональным всплескам. Ведь первые дни отказавшийся от сигарет будет напоминать пороховую бочку, готовую рвануть из-за любого пустяка.

7. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной. Совершайте энергичные прогулки на свежем воздухе.

8. Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.

9. Бросайте курить одномоментно, т. к. постепенное прекращение курения редко бывает успешным.

**Помните: безопасных сигарет нет. И поэтому наиболее эффективный способ снижения опасности для здоровья – прекращение курения.**



**Использованные источники:**

Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/vred-kureniya.php> – Дата доступа 11.10.2023.