

## **Не кури!** Советы решившим бросить курить:

- Настроить себя на отказ от курения;
- Внушить себе, что Вы - не раб плохой привычки и сможете ее преодолеть!
- Поделитесь своим решением бросить курить с членами семьи или коллегами по работе;
- Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению;
- Уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельница, зажигалки, сигареты);
- Не носите сигареты с собой;
- Выбросьте оставшиеся дома или на работе сигареты;
- Используйте доступные Вам формы физических нагрузок и упражнений для снятия напряжения;
- Избегайте ситуаций, которые побуждали Вас закурить;
- Периодически делайте перекус или жуйте чего-нибудь: яблоко, жвачку, карамель и т.д.
- Пейте больше жидкости, исключая алкоголь и кофе.

Для большинства курящих людей курение не просто привычка, а болезнь, называемая табачная или никотиновая зависимость.

Она внесена Всемирной Организацией Здравоохранения в Международную классификацию. Как и любую болезнь табачную зависимость надо лечить.

### **Скрытая опасность**

Проблема табакокурения чрезвычайно актуальна, так как эта пагубная привычка ежегодно уносит во всем мире миллионы жизней. Так, от болезней, вызываемых табакокурением, в мире, ежегодно умирают около 5 млн человек.

### **Табачная интоксикация**

Во все это трудно поверить, когда выкуриваешь очередную сигарету, которая приносит удовольствие. Это объясняется тем, что в сигареты добавляют специальные ароматические добавки, которые создают приятный запах табака, а также тем, что все перечисленные выше яды присутствуют в сигарете, но не в большом количестве. Эффект этих малых доз проявляется не сразу, а через годы.

У табачной интоксикации достаточно длительный скрытый период, когда внутри организма, в органах, тканях и клетках происходят определенные изменения, но на самочувствии это никак не отражается. В этом главная особенность и коварство табачной интоксикации, она развивается скрыто и незаметно, усыпляя бдительность курильщиков. Внешне безобидный табачный дым медленно, но неуклонно разрушает организм курильщика.

## **Состав табачного дыма**

По составу табачный дым содержит около 4000 различных химических соединений, при этом около 100 из них токсичны для организма человека. Каждый из этих табачных токсинов действует определенным образом на органы - мишени, вызывая их повреждения. Такие соединения табачного дыма как кадмий, нафталин, бензопирен, винилхлорид и уретан являются канцерогенами, то есть способны превращать обычные клетки в раковые. В состав табачного дыма входят окись углерода, мышьяк, аммиак и много других очень вредных для организма человека веществ, а также никотин, вызывающий зависимость, непреодолимую тягу к употреблению табака.

### **Табак повинен в одной трети всех смертей от рака!**

Курение является одним из основных факторов риска развития инфаркта миокарда и инсульта. Оно повышает вероятность первого инфаркта миокарда более чем в 2 раза. Сочетание курения с другими факторами риска, таких как повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина в крови и избыточный вес увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда в 6-8 раз и более раз. В то же время у перенесших инфаркт миокарда и бросивших курить частота смерти в 2 раза меньше.

У курильщиков отмечается также и более частая заболеваемость мозговым инсультом.

Рак легких, который редко наблюдается у некурящих, является вторым по значимости причиной смерти курильщиков. У курящих, в возрасте 45-55 лет, чаще развивается рак губы, языка, пищевода, гортани, мочевого пузыря и почек.

Хронические заболевания верхних дыхательных путей и, в первую очередь, хронические бронхиты, приводят к потере легкими эластичности, и в дальнейшем к эмфиземе легких. В результате этих заболеваний легкие не могут в полном объеме выполнять свою функцию - снабжать организм кислородом.

За последние годы число этих заболеваний значительно увеличилось в основном, за счет курильщиков. Все чаще больными становятся люди молодого поколения, с длительным стажем курения. Риск погибнуть от хронического бронхита или эмфиземы у курящего в 6-15 раз выше и зависит от количества выкуриваемых в день сигарет.

### **Курение и выбор профессии**

Систематическое курение может стать препятствием выбору профессии. Особенно это касается работе на транспорте, где важна быстрота реакции в случае возникновения аварийной ситуации. Курение не дает скорость в принятии решений.

Профессиональные требования к работе летчика, машиниста, водителя предполагают ответственное отношение к своему здоровью, диктуют необходимость сохранить и укрепить здоровье, так как от этого зависит не только их собственная жизнь, но и жизнь пассажиров. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья в случае стрессовой ситуации могут привести к тяжелым последствиям.