ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

КУРЕНИЕ

В настоящее время курение – наиболее распространенная вредная привычка, которая является одной из тяжелейших проблем нашего времени и причиной множества болезней и преждевременной смертности. Курение – ежегодно уносит сотни тысяч жизней. Риск, связанный с курением, огромен. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца (инфаркт миокарда, нарушений ритма сердца и др.) связаны с курением.

Почему нужно бросить курить?

Потому что это продлит Вашу жизнь и убережет от множества болезней!

К каким заболеваниям приводит курение?

**Курение вызывает рак.**

Установлено, что табак является одним из мощных канцерогенов для человеческого организма. Большинство видов рака легких, гортани, глотки, полости рта, пищевода и поджелудочной железы вызваны курением. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в 2003 году от рака легких погибло 900 тысяч человек. Более 90% этих смертей связано с курением, и почти все их можно было предотвратить!

**Курение приводит к инфаркту миокарда и инсульту.**

Курение способствует развитию атеросклероза, а вследствие гипертонии, гиперхолестеринемии и является ведущим фактором риска инфаркта миокарда. Сигаретный дым вызывает спазм сосудов, способствует образованию тромбов, увеличивает число сердцебиений, повышает количество общего холестерина в крови. Инфаркт миокарда у курящих людей встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

**Курение разрушает легкие.**

Курение служит причиной развития хронического бронхита - «бронхит курильщика», который сопровождается постоянным кашлем и одышкой, а также неприятным запахом изо рта. В результате повреждения значительной части легочной ткани развиваются эмфизема легких, пневмосклероз.

**Курение вредит женскому организму.**

Особенно опасно курение для женского организма, и для ее потомства. Курение увеличивает риск преждевременных родов, рождения детей с низкой массой тела, приводит к врожденным дефектам развития ребенка, а также повышает частоту мертворождений. Кроме того, у курящих женщин наблюдается более ранняя и выраженная морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта - «лицо курильщика», а также появляется серый, землистый цвет лица.

**Курение неблагоприятно воздействует на нервную систему.**

Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. У постоянного курильщика постепенно расшатывается нервная система, проявляется раздражительность, обидчивость, несдержанность.

**Курение вызывает зависимость.**

У курильщиков со стажем, при отказе от курения возникает синдром отмены (абстиненция), который проявляется депрессией, потерей аппетита, бессонницей, головными болями, тошнотой, рвотой. Человека непреодолимо тянет к сигарете, снижается работоспособность и физическая активность.

**Пассивное курение**

Курящие люди подвергают повышенной опасности не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. Пассивное курение – пребывание некурящего человека в накуренном помещении или рядом с курящим человеком и непроизвольное вдыхание табачного дыма. Установлено, что после 1,5 часов пребывания в накуренном непроветриваемом помещении в организме некурящего человека попадает столько же вредных веществ, сколько попадает в организм курящего при выкуривании 4-5 сигарет. Особенно губительно пассивное курение для ребенка, и его опасность увеличивается, если курят оба родителя. Дети курящих родителей отстают в росте в среднем на 1 сантиметр, чаще страдают заболеваниями верхних дыхательных путей.

***Из истории табакокурения***

Табак известен с древних времен в Европе, Азии и Африке. Первые упоминания о табаке относятся к V веку до нашей эры и встречаются в писаниях греческого ученого Геридота. Листья табака сжигали на кострах, а исходящий от них дым оказывал одурманивающее воздействие на людей. В некоторых странах распространению табакокурения оказывалось мощное сопротивление. В Турции, например, курение являлось нарушением законов Корана и виновных сажали на кол. Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак.

В Европу впервые табак был завезен Христофором Колумбом в XV веке. Во время своего первого путешествия в Новый свет в 1492 году он увидел, что жители острова Куба выпускают изо рта дым после того, как втягивают его из плотно свернутых тлеющих листьев какого-то растения. Вот как была описана первая встреча с туземцами: «Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым из которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал три-четыре затяжки, выпуская дым через ноздри». Туземцы угощали моряков табаком и отказ от «трубки мира» воспринимался враждебно.

Курение служило неотъемлемой частью религиозных церемоний туземцев. У других народов курение тоже было связано с различными религиозными обрядами: знахари, шаманы, вожди племен с помощью дыма пытались лечить людей от болезней, спасать их от стихийных бедствий.

В середине XVI французским послом в Португалии, Жаном Нико, во Францию был завезен нюхательный табак. Он приготовил из него порошок и назвал его свом именем «никотин». Жан Нико подарил его королеве Екатерине Медичи в качестве лекарства от мигрени. Королева нюхала табак, и ей на короткое время становилось легче. Это послужило распространению табака в качестве лекарства и называлось «порошок травы королевы». Табак использовали для снятия зубной боли, ломоты в костях и даже от кашля. Во второй половине XVI века табак распространился по многим европейским государствам, а вскоре достиг стран Азии. В России табак появился в конце XVI века, однако был встречен не очень приветливо. При царе Алексее Михайловиче за курение наказывали битьем палками, а торговцам табаком вырывали ноздрю. Разрешение на свободную продажу и курение было получено при Петре I, который, вернувшись из Голландии, сам начал курить,  и поощрял курение как признак европейского стиля жизни. Постепенно к вредной привычке пристрастились мужчины, женщины, подростки и даже дети. Возникла мода на курение.

Однако наряду с поклонниками табакокурения росло и число его противников. Выяснилось, что табак и его дым осложняет легочные заболевания, вредно сказывается на течении беременности, может вызвать острое отравление. Король Англии, Яков I Стюарт, был ярым противником курения. В 1604 году вышел его труд «О вреде табака», в котором отмечалось, что курение – это «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких». Во многих странах также стали издаваться законы по борьбе с курением. Но курение продолжало получать широкие масштабы, особенно с появлением табачной промышленности, начавшей производить сигареты и папиросы.

В наши дни привычка курить в семье, воздействие рекламы, средств массовой информации, социально-психологические условия современной жизни привели к широкому распространению табакокурения среди людей и,  особенно, среди подрастающего поколения.

Грустные факты о табакокурении

«Капля никотина убивает лошадь». Никотин – опасный яд растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от ¼ капли никотина, собака – от ½ капли. Для человека смертельная доза составляет 2-3 капли, что соответствует 20-25 ежедневно выкуриваемым сигаретам. Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, а не в один прием.

Из каждых 100 человек, умерших от рака легких, 90 курили.

Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили.

Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.

В табачном дыме токсичных веществ в четыре раза больше, чем в выхлопных газах автомобиля.

Если начать курить в 15 лет, то продолжительность жизни уменьшится более чем на 8 лет.

Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше, чем те у которых мужья не курят.

В развитых странах мода курить не модно и не престижно. Сейчас там в моде спортивный стиль, стройная фигура, занятия спортом.

Курильщики стареют раньше некурящих людей.

Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Бросить курить можно одномоментно, когда человек бросает курить раз и навсегда, и постепенно, медленно, по этапам.

**Первый способ** подходит людям, которые начали курить недавно, и отказ от курения не вызывает у них выраженных признаков абстиненции (депрессии, потери аппетита, бессонницы, тошноты и т.д.).

**Второй способ** - постепенное отвыкание, при котором количество выкуриваемых сигарет ежедневно уменьшается, пока человек полностью не отказывается от курения. Далеко не каждому курильщику удается избежать абстиненции. В этот период на помощь приходят: самовнушение, гипноз, иглотерапия, применение лекарственных препаратов (по назначению врача), а также прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, рациональное питание.

С чего начать?

* Необходимо определить, в какие моменты возникает сильное желание закурить и попытаться воздержаться от сигареты. Попробовать не курить целый день или резко сократить количество выкуриваемых сигарет. Если это получилось, можно уверенно сказать: «Я в состоянии бросить курить!».
* Сменить обстановку, отправиться в отпуск и ни при каких обстоятельствах не прикасаться к сигарете.
* Необходимо подготовиться к отказу от курения. Для этого наметьте конкретную дату, морально настройтесь на нее и потренируйтесь:
* Не докуривайте сигарету до самого конца, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся в последней трети;
* Старайтесь не затягиваться;
* Ежедневно сокращайте количество выкуриваемых сигарет;
* Не курите натощак;
* Никогда не курите за компанию.

Учитывая, что первые дни без никотина самые трудные и чтобы этот этап прошел быстрее и легче, воспользуйтесь некоторыми советами:

* Пейте больше жидкости – воду, соки, морсы, некрепкий чай с лимоном.
* Исключите употребление крепкого чая и кофе, пряных и острых блюд, спиртных напитков, все это обостряет тягу к сигарете.
* Больше ешьте овощей и фруктов, кисломолочных продуктов.
* Займитесь физкультурой, она не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание, улучшает настроение, повышает жизненный тонус.
* Постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например, выберите другую дорогу на работу, измените время и место завтрака и обеда.
* Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
* Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

Что делать дальше?

Избегайте ситуаций, провоцирующих курение. Не ходите вместе со всеми на перекуры, вам будет трудно отказаться от сигареты, а также вы автоматически станете пассивным курильщиком.

Найдите единомышленника, откажитесь вместе от курения, поддерживайте и морально помогайте друг другу.

Занимайтесь самовнушением или аутогенной тренировкой. Чаще повторяйте себе: «Курение мне противно», «Дышать легче, когда не куришь», «Меня уже не тянет к сигарете. У меня улучшился цвет лица, мои волосы, одежда не пахнут табаком. Пропал неприятный запах изо рта». Произносите эти фразы постоянно, когда проснулись или засыпаете, когда очень хочется курить.

Если ничего не получилось?

Обратитесь к врачу, он назначит вам курс лечения никотиновой зависимости, который состоит из медикаментозных и немедикаментозных методов. При их использовании шансы расстаться с никотиновой зависимостью увеличиваются вдвое. В нашей стране разрешены к применению никотинсодержащие лекарства в форме жевательной резинки и ингалятора.

Принимать эти препараты следует только по назначению лечащего врача. Не занимайтесь самолечением: каждый из заменителей никотина имеет свои нежелательные (побочные) эффекты и противопоказания.

Из медикаментозных методов лечения никотиновой зависимости используют:

* Иглорефлексотерапию
* КВЧ – терапию (использование тока с крайне высокой частотой)
* Электропунктуру

ПОМНИТЕ, ЧТО БИТВА С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОЧЕНЬ ТРУДНА И СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПРЕПЯТСТВИЯМИ И СРЫВАМИ. НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, ЕСЛИ ВДРУГ ВЫ СНОВА НАЧАЛИ КУРИТЬ. ТАКИЕ СРЫВЫ МОГУТ ПРОИЗОЙТИ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЖЕЛАНИЯ РАССТАТЬСЯ С ЭТОЙ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКОЙ НАВСЕГДА. У ВАС ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!