



Международный день отказа от курения.

Традиционно в третий четверг ноября отмечается День отказа от курения.

В настоящее время результатами более 100 тысяч исследований доказано, что курение является основным фактором риска более **30 заболеваний**. Никотин – мощный фактор, способствующий развитию сердечных заболеваний, атеросклероза, эмфиземы, стенокардии, тромбоза, хронического бронхита и бронхиальной астмы. Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи, легких, желудка, мочевого пузыря. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет. Эффект курения на организм человека не зависит от количества выкуренных сигарет; выкуривание даже одной сигареты в день является рискованным для здоровья.



Последние данные указывают на то, что курение снижает эффективность многих лекарственных средств: сердечных, препаратов, улучшающих свертываемость крови, снижающих уровень холестерина крови и многих других.

По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма. Доказано, что для людей, хронически находящихся рядом с курящими, риск развития многих заболеваний также выше, чем у тех, кто лишен этого «удовольствия». Это в первую очередь относится к детям (болезни дыхательной системы и ЛОР-органов) и беременным женщинам. **Задумайтесь об этом и рассмотрите курение как серьезную угрозу для вашего здоровья и здоровья ваших близких. Это важный первый шаг при отказе от табака.**

Следует отметить вред курения кальяна. Доказано, что продукты, входящие в состав заправляемых жидкостей, также опасны, а их тление (в отличие от сгорания при обычном курении) может оказывать даже более выраженное патологическое воздействие.

Во многих странах мира уже приняты законы, защищающие людей от воздействия табачного дыма в общественных местах. В нашей стране действует закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий курения табака». Согласно этому закону запрещено курение в кафе и ресторанах, помещениях, предназначенных для оказания жилищных,

гостиничных и бытовых услуг, в поездах дальнего следования, на пассажирских платформах пригородного сообщения.

Как отказаться от табака? Какие меры предлагает современная наука и медицина?

Прежде всего, вы сами должны принять решение об отказе от курения, определив для себя одну наиболее важную причину для этого. Постарайтесь самостоятельно проанализировать свое «курительное» поведение и измените обстановку, которая побуждает вас курить. Избегайте мест, где курят, замените акт курения на любое другое действие, которое станет своего рода «переключением» и со временем вам будет приносить удовольствие. Это может быть прогулка, элемент творчества или занятие спортом, общение. Возможно, вы сразу предпримите попытку полностью отказаться от сигарет или будете уменьшать количество сигарет, удлиняя промежутки между ними. Считать выкуренные сигареты – полезно. Чрезвычайно важно, чтобы вас поддерживали близкие; хорошо, если вы предпримите этот важный шаг к оздоровлению с кем-то из близких: шансов на успех будет больше. Все эти действия входят в так называемый «План отказа от табака». Отнеситесь к этому серьезно! Обязательно определите дату полного отказа от табака, которая для вас будет наиболее удобной исходя из вашего распорядка.

В настоящее время в арсенале медицины имеется несколько лекарственных препаратов, которые помогают уменьшить биохимическую зависимость и выраженность синдрома отмены. Результаты исследований с большим количеством участников доказали их эффективность и безопасность. Никотинзаместительная терапия (НЗТ) применяется в виде пластырей, спреев и жевательной резинки. При применении НЗТ вы сразу должны исключить курение из своей жизни. Другие препараты воздействуют особым образом на никотиновые рецепторы, и при их приеме разрешается постепенный отказ от сигарет. **Ознакомьтесь с инструкцией по использованию препаратов.**

У некоторых курильщиков развивается синдром отмены. Постарайтесь заранее спланировать ряд действий, направленных на его уменьшение. Пейте больше воды, гуляйте или занимайтесь спортом, найдите себе занятие по душе, контролируйте вес. Не отчаивайтесь, если первая попытка оказалась неудачной, и вы снова закурили. Проанализируйте причины срыва и повторите попытку. Лучше если это произойдет в течение 3 месяцев.

Выгода от отказа от курения начнет проявляться в первые месяцы после отказа от табака. У вас начнет улучшаться функция легких и будет снижаться риск развития всех заболеваний, связанных с табаком, который через 5-7 лет станет таким же как у некурящих. Улучшится внешний вид, повысится настроение, появятся оптимизм и бодрость. А главное, улучшается здоровье и повышается продолжительность жизни.

У вас еще есть время, чтобы улучшить прогноз для жизни и повысить качество жизни. Шанс закуривания у ваших детей будет намного меньше, если вы сейчас бросите курить!

**Эффективную помощь в отказе от табака вам окажут по телефону
Всероссийской бесплатной консультативной телефонной линии
8-800-200-0-200 в рабочие дни с 9.00 до 21.00. Позвоните сегодня!**