

## **31 мая – Всемирный День без табачного дыма!**

**Приглашаем всех желающих 09.06.2017 к 10.00 в Зоопарк Удмуртии на «Прогулку с врачом» по теме: «Пусть жизнь не тает, как дым». Специалисты Республиканского наркологического диспансера расскажут о влиянии табака на здоровье и как бросить курить.**



### **Дым, уносящий здоровье**

Курение, пожалуй, самая распространенная вредная привычка, получившая огромное распространение в нашей стране. Россия, к сожалению, является одной из стран -«лидеров» по числу выкуриваемых сигарет на душу населения. По общему числу курильщиков первое место занимает Китай.

В России курят примерно 75% мужчин и 45% женщин, хотя до первой Мировой Войны курение являлось прерогативой только мужчин.

Что же способствует распространению курения? Большинство, как известно, начинают курить в детском и подростковом возрасте, меньшинство - в более старшем. В чем причины этого? Очевидно их много. Решение о начале курения принимается под влиянием сверстников, друзей, родителей, старших братьев и сестер, более старших подростков. Немало важную роль играет попытка подражать или приблизить свое поведение к поведению взрослых. Специально следует подчеркнуть роль школьного окружения, влияние которого трудно переоценить, в то числе воздействие того факта

что курят учителя, спортивные тренеры, обслуживающий персонал. Свою лепту в курении детей и подростков вносят средства массовой информации, прежде всего телевидение и кино. Едва ли не в каждой телепередаче, кинокартине и на театральных подмостках артисты курят. «Настоящие» мужчины и женщины с суровой сдержанностью демонстрируют свои переживания с сигаретой в зубах. Начинающие курить дети и подростки, большей частью не имеют ни какого представления об опасностях, связанных с курением, общем риске, а те, кто имеет, считают, что это их не коснется, все плохое, связанное с курением, произойдет не с ними. Так что же такое курение? Привычка или болезнь? Как писал английский психиатр Н. Рассел: «Люди курят не потому что хотят курить, а потому что не могут перестать». В докладе королевского медицинского колледжа в Лондоне сказано: «Курение табака является формой привыкания к средству, не сильно отличающиеся от других наркоманий.»

Анализ различных моделей курения свидетельствует о том, что на определенном этапе систематического курения его можно рассмотреть уже не только как привычку, сколько как болезнь которую, может быть, имеет смысл обозначить как «Синдром хронического курения». Мнения наркологов однозначно: курение не физиологическая потребность, а разновидность наркомании.

Что же получает курильщик от своего «Добровольного курительного рабства»? Зачем и почему он курит? Зачастую он тешит себя иллюзиями. Человеку свойственно заблуждения разного рода, в том числе мысль о возможности пожизненного сохранения здоровья, не смотря на всякие болезнетворные влияния и перегрузки. Эта позиция является обычной для начальной стадии курения, когда непосредственный конкретный вредоносный эффект курения большей частью не ощущается.

Итак, иллюзия №1- возможность сохранения здоровья, несмотря на вредные воздействия, которым подвергается организм курильщика.

Иллюзия №2- попытка ухода от трудности реальной жизни. Многие курильщики утверждают, что курение может служить в качестве адаптогена, смягчающего стрессовые нагрузки, средством расслабления, переключения активности, что особенно важно в сложных, конфликтных и неопределенных ситуациях. Между тем трудности реальной жизни остаются и их так или иначе, приходится преодолевать.

Иллюзия №3- курение как фактор независимости и престижа.

В действительности же курение не избавляет не того не другого.

Таковые иллюзии, рожденные табакокурением. А какова же реальная действительность? Она заключается в том, что курильщик, медленно сжигая себя в «карманном крематории», именуемом сигаретой, пожизненно вдыхая смертельный коктейль ядовитых химических веществ. Как вы думаете, сколько их в табачном дыме? Специалисты утверждают - более четырех тысяч различных соединений. И это в четыре раза больше, чем в автомобильном выхлопе. Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, продуцирующая все эти вещества. Выделяют три основные группы:

1. Смолы - при выкуривании 20 грамм табака, образуется более одного грамма табачного дёгтя, а полные совершенные фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ.
2. Никотин - наркотическое вещество, оказывающее стимулирующее действие, а затем привыкание и зависимость.
3. Токсичные газы - водород, двуокись азота, окись углерода и др.

В последние годы производители стремятся уменьшить содержащиеся смолистых веществ никотина в сигаретах, но курильщики компенсируют это увеличением числа выкуриваемых сигарет.

Кроме того в состав табачного дыма входят ионы различных тяжелых металлов и соединения калия, свинца, полония, стронция и многое другое.

Уже исходя из состава табачного дыма, видно, насколько, негативно он влияет на организм человека. Курение табака поражает практически каждый орган курящего. Вот только некоторые научные данные:

- курение табака вызывает развитие рака, причем не только рак легкого, но и многих других органов, и даже острого лейкоза.

- курение табака вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Это инфаркты, инсульты, болезни сосудов. Риск смерти от коронарной болезни сердца у курящих людей выше в четыре раза, чем у не курящих.

- курение табака вызывает развитие болезни легких: поражает бронхи и легкие, приводя к развитию смертельной хронической обструктивной болезни легких.

- курение табака приводит к нарушению репродуктивной функции у женщин и импотенции у мужчин.

И это только основные негативные последствия курения. Но кроме того курильщики загрязняют окружающую среду, вынуждают дышать табачным дымом окружающих (детей, женщин), ухудшают материальное положение семьи. Курение, особенно в нетрезвом виде, является причиной пожаров и других негативных социальных явлений.

Надеюсь, все вышесказанное поможет курящим задуматься о здоровье своем и окружающих их людей и принять твердое решение о прекращении курения. Если вам трудно сделать это самим, то необходимо обратиться за помощью к специалистам врачам - наркологам.

**Задумайтесь! Ведь жизнь дается один раз и надо брать от нее только хорошее. Поверьте, быть некурящим на много приятнее.**