

17 ноября – Международный день отказа от курения



Ежегодно в третий четверг ноября в мире отмечается день отказа от жуткой привычки курить. По данным ВОЗ, примерно 90% смертей от рака легких, 75% – от хронического бронхита и 25% – от ишемической болезни сердца обусловлены вдыханием табачного дыма; каждые 10 секунд на планете умирает один заядлый курильщик. И главная цель Международного дня – способствовать снижению распространённости никотиновой зависимости, вовлечению в борьбу против этого зла всех слоев общества. О вреде курения и положительных результатах отказа от него, способах бросить курить и о том, как настроиться на этот процесс, рассказывает и.о. заместителя главного врача краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Наталья Юшкова**.



– Начну с того, что любая зависимость, будь она физической или химической, ведёт к саморазрушению личности. Это состояние не поддаётся самоконтролю. У человека теряется чувство меры и пропадает сила воли, он становится узником своих же пристрастий.

Что касается непосредственно никотиновой зависимости, то, по статистике ВОЗ, ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирают примерно 7 миллионов жителей. В России от причин, связанных с курением, из жизни уходят до 400 тысяч человек в год. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий или от употребления наркотиков!

ЧТО ТВОРИТ ТАБАК В ОРГАНИЗМЕ



Помимо очевидного зла – никотина, непосредственно вызывающего зависимость, в сигаретах содержатся ещё порядка 4 тысяч вредных химических соединений, от которых страдают лёгкие и сердце, мочевой пузырь и почки, полость рта и глотка, гортань и пищевод, поджелудочная железа и печень... Некоторые заболевания, особенно лёгочные и сердечные, лечить бессмысленно, пока пациент не бросит курить!

Курение оказывает негативное влияние и на внешний вид человека. Хроническая гипоксия и сужение просвета сосудов приводят к тому, что кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин.

Вопреки распространенному мифу, что сигареты помогают похудеть, распределение жировых отложений курильщика существенно отклоняется от нормы: жир распределяется, главным образом, вокруг талии и груди. Возникает диспропорция окружности бёдер и талии.

В последние годы активно стало распространяться новое курительное зло – вейпы, айкосы, кальяны, снюсы... Их производители уверяют, что так называемые альтернативные формы курения чуть ли не совершенно безвредны, однако это далеко не так! В тех же электронных сигаретах компоненты жидкости, при нагреве свыше 50 градусов, подвергаются химическим реакциям, при которых образуются яды и канцерогены. Их содержание растёт с дальнейшим повышением температуры. В

кальянном курении, только за один час в лёгкие попадает столько же продуктов тления табака, сколько проникает при выкуривании 60 обычных сигарет. Что же касается снюсов, если в сигарете содержится 1,5 мг никотина, то от жевательного табака его можно получить до 25 мг за один раз (!). Кроме того, масштаб вреда от электронного курения ещё недостаточно изучен, его только пытаются проанализировать. Многие эксперты полагают, что эта «химия» уже через пару лет будет признана даже более губительной, чем табак...

Время бросать курить

Задумайтесь, хотите ли вы и дальше отравлять свой организм и других химическими смесями? Если нет—надо бросать курить.

Курение - вред!

РАДИ ЗДОРОВЬЯ БЛИЗКИХ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

У детей курящих родителей чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы

СМЕРТЬ В 60 ЛЕТ
РАК
ИМПОТЕНЦИЯ
ЯЗВА
ЗУБНОЙ НАЛЕТ
ЗАВИСИМОСТЬ

60 лет
50 лет
40 лет
30 лет
20 лет
15 лет
первая

ЗАБЫВАЙ!

Смoking cessation poster featuring two children, a hand holding cigarettes, a pack of cigarettes, a red heart, and a red alarm clock.

Вывод тут очевиден: если вы ещё не начали курить – ни в коем случае и не начинайте; если курите – бросайте, не раздумывая! Сегодня существуют эффективные методы избавления от этой зависимости. К примеру, можно использовать никотиновые заменители – пластыри, таблетки и т.д. А психологическую зависимость помогает побороть назначение чёткой даты отказа от курения. Подготовьтесь заменить вредную привычку на другое действие, например, жевать резинку или заняться любимым хобби.

Те, кто отказался от курения, уже в скором времени ощущают благоприятные изменения. В конце вторых суток тонус кровеносных сосудов приходит в норму, и человеку становится, в буквальном смысле, легче дышать. Через неделю улучшается обоняние и обостряется вкус. Через месяц возвращается здоровый цвет лица, исчезает запах изо рта. У людей появляется энергия, значительно возрастает их выносливость. Улучшаются концентрация внимания и память. Организм приходит в норму. Так что результат стоит затраченных усилий!

Пройти диагностику воздействия никотина непосредственно на ваш организм и получить специализированную помощь в отказе от курения вы можете обратившись к врачу-наркологу районной поликлиники в будние дни с 8:00 до 16:00.

ВЫБОР ЗА ВАМИ



*Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ
КК Звонарева Н.С.*