

## Советы решившим бросить курить.

1. Решительно настроить себя на отказ от курения. Внушить себе, что Вы - не раб привычки и сможете одолеть ее.
2. Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, друзьям, сотрудникам по работе. Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что Вы исполните свое решение.
3. Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
4. Не носите сигареты с собой.
5. Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит Вам проверить себя, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения.
6. Используйте доступные Вам формы физических нагрузок и упражнений для снятия напряжения.
7. Старайтесь регулярно (не менее двух раз в день) чистить зубы. Обратите внимание, как через несколько дней после отказа от курения у Вас очистятся зубы от табачной желтизны.
8. Избегайте ситуаций, который обычно побуждают Вас закурить.
9. Периодически кладите что-нибудь в рот вместо сигареты: яблоко, семечки, карамель, жвачку, зубочистку или тому подобное.
10. Пейте больше жидкости, исключая алкоголь и кофе.

Для большинства курящих людей курение не баловство и не просто привычка, а болезнь, называемая табачной или никотиновой зависимостью, которая внесена Всемирной Организацией Здравоохранения в Международную классификацию. Как любую болезнь табачную зависимость надо лечить. Если не удастся бросить курить самостоятельно, необходимо обратиться за помощью к цеховому терапевту по месту работы или в поликлинику по месту жительства.

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиенического образования населения»  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека





## 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.

Распространенность курения в России является одной из самых высоких в мире: курят 70% мужчин и 30% женщин. Ежегодно умирают около 300 тысяч курильщиков.

**Состав табачного дыма** Табачный дым является весьма сложным по составу: химики насчитывают в нем около 4000 различных химических соединений, при этом около 100 из них оказались в разной степени вредными, токсичными для человека. Каждый из этих табачных токсинов действует на определенные органы-мишени и вызывает различные повреждения в организме. Такие соединения табачного дыма как кадмий, нафталин, бензопирен, винилхлорид, толуол и уретан являются канцерогенами, то есть способны превращать нормальные клетки в раковые. В состав табачного дыма входят окись углерода (угарный газ), мышьяк, ДДТ, аммиак и много других очень вредных для организма человека веществ, а также никотин, вызывающий зависимость, непреодолимую тягу к потреблению табака.

**Табачная интоксикация** Во все это трудно поверить, когда выкуриваешь привычную сигарету, приносящую удовлетворение и даже удовольствие. Это объясняется тем, что во все высококачественные и дорогие табаки добавляют специальные ароматические добавки, которые создают приятный и маскируют неприятные запахи табака, а также тем, что все перечисленные выше сильнейшие яды действительно присутствуют в табачном дыме, но в очень маленьких дозах. Эффект таких доз проявляется 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. По скрытности и неощутимости разрушительного действия табачная интоксикация напоминает действие радиации. Внешне безобидный табачный дым медленно, но неуклонно разрушает организм курильщика.

### 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, такими как повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина в крови, избыточный вес увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда в 6-8 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 второй по значимости причиной смерти курильщиков. У курящих мужчин, особенно в возрасте 45-54 лет, чаще развивается рак губы, языка, гортани, пищевода, мочевого пузыря, почек.

Хронические заболевания верхних дыхательных путей и, в первую очередь, хронические бронхиты, приводят к потере легкими эластичности, к эмфиземе. В результате этих заболеваний легкие не могут в полном объеме выполнять свою основную функцию - снабжать организм кислородом. За последние годы число этих заболеваний значительно увеличилось, в основном, за счет курильщиков. Все чаще больными становятся люди молодого возраста с длительным стажем курения. Риск погибнуть от хронического бронхита или эмфиземы у курящего в 6,5-15 раз выше и зависит от количества выкуриваемых в день сигарет.

### Пассивное курение

Не следует забывать и о том, что курящий подвергает опасности не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. В процессе курения курильщик поглощает обычно не более 15-20% объема табачного дыма и его соединений. Остальные 80% и более - это табачный дым, выдыхаемый курильщиком, и дым от сигареты, образующийся между затяжками. Причем установлено, что так называемый "побочный дым" от тлеющей сигареты является более токсичным: он образуется при более высокой температуре и не проходит через сигаретный фильтр, поэтому содержание в нем окиси углерода (угарного газа) и некоторых канцерогенов в несколько раз выше.

Табачный дым повисает в окружающем пространстве или в помещении, вдыхается и поглощается некурящими людьми, находящимися рядом или в одном помещении с курильщиком. Такое поглощение дыма некурящими людьми называют пассивным, недобровольным или вторичным курением. Вот почему следует категорически запрещать курение в общественных местах.

То, что курящий травит себя - это его личное дело. Но то, что он отравляет других - это уже нарушение права некурящих дышать безопасным и чистым воздухом. Защита этого права некурящих должна базироваться на постулате: "Ваша свобода курить заканчивается там, где начинается воздух, которым я дышу".

## Курение и выбор профессии

Систематическое курение может стать препятствием к выбору профессии. Особенно, это касается работы на транспорте, где важна быстрота реакции в случае возникновения аварийной ситуации. Курение же замедляет скорость принятия решений.

Профессиональные требования к работе летчика, машиниста, водителя предполагают ответственное отношение к своему здоровью, диктуют необходимость сохранять и укреплять 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.

## Бросаем курить

Бросить курить может каждый человек. Для этого нужны только собственная решимость и правильно организованные усилия.