**Министерство здравоохранения Астраханской области ГБУЗ АО «ОЦОЗ и МП»**



 **ВРЕД КУРЕНИЯ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

****

  **Табакокурение** – одна из вреднейших привычек человечества. Первый из царей Романовых Алексей после опустошительного пожара в Москве в 1634 году запретил курение под страхом смертной казни. Уличённых в курении наказывали поркой, отрезанием ушей или носа.

 С неподражаемой жестокостью мы сокращаем дни своей жизни. Потребление табачных изделий – это основная причина предотвратимой смертности в мире. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества и др.

Никотин, попавший в организм при курении, быстро проникает в кровоток и уже через 15 секунд достигает головного мозга. Таким образом, по скорости действия на мозг никотин сопоставим с наркотиками, вводимыми внутривенно.

 Каждый из нас осознаёт всю серьёзность последствий курения табачных изделий. Но, зная, к чему приводит курение, многие продолжают выжигать «табачные палочки». Обеспокоенность вызывает тот факт, что развитие пагубной привычки затрагивает молодое поколение, беременных женщин и детей.

 Дети, рождённые от курящих женщин, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Живущие в прокуренных помещениях дети, чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьёзных заболеваний. Табачный дым влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин «С», необходимый ребёнку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребёнка нарушается функция лёгких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам, эпилепсии. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

 **Статистические данные утверждают, что по сравнению с некурящими у длительно курящих в 12 раз чаще возникает инфаркт миокарда, в 10 раз - язва желудка.**

 **Курение разрушает лёгкие.** Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких, появляются изнуряющий кашель и одышка из-за хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов.

 Курильщики составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат **никотин – ЯД**, действующий на нервную систему. Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте, рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы. Расстройство нервной системы проявляется снижением работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления, учащение сердечных сокращений.

 **К негативным последствиям курения также относятся:**

* *жёлтые зубы, пальцы рук и ногти;*
* *неприятный запах изо рта и от волос;*
* *курение приводит к неизлечимым болезням, снижает физическую активность;*
* *организм раньше стареет;*
* *частая причина пожаров;*
* *окурки сильно загрязняют улицы и помещения.*

**Плюсы отказа от курения:**

* *многократное уменьшение риска развития рака лёгких, болезней сердца и сосудов;*
* *повышение иммунитета к простудным заболеваниям;*
* *избавление от неприятного запаха;*
* *повышение выносливости к физическим нагрузкам;*
* *экономия денег на другие расходы.*

 Около 80% курильщиков пытаются прекратить курить самостоятельно. Причиной этого являются проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи и давление окружающих.

**Как бросить курить:**

1. *В первую очередь следует твердо верить в то, что вы сможете обходиться без табака.*
2. *Установите точную дату, когда вы откажитесь от сигарет навсегда.*
3. *Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.*
4. *Пейте больше жидкости.*
5. *Сообщите друзьям и близким, что вы не курите. Попросите их проявить снисходительность, поддержать вас. Предупредите окружающих, что некоторое время вы можете быть раздражительны.*
6. *Желание закурить приходит волнообразно, постарайтесь пережить такой приступ без сигареты.*
7. *Больше физической активности – это не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание, снимает напряжение (возьмите в привычку совершать несколько раз в день пешие прогулки).*
8. *Найдите человека, который тоже решил бросить вредную привычку. Вместе преодолевать никотиновую зависимость легче.*
9. *Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник – не причина для того, чтобы вернуться к старой привычке, никогда не курите за компанию, стоит позволить себе одну сигарету, за ней последует вторая, третья….*
10. *Избегайте общения с курильщиками.*
11. *Заведите копилку и откладывайте в неё деньги, которые ежедневно тратили на сигареты. Порадуйте себя, на те деньги, которые раньше уходили у вас на сигареты, купите себе что-нибудь особенно приятное и желанное.*
12. *Оглянитесь и вспомните, что каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу вашему здоровью, вашей семье и вашему карману.*

 **ОЧЕНЬ ВАЖНО ЗНАТЬ!**

* **Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.**
* **Силён тот, кто побеждает себя.**
* **Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!**
* **Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.**
* **Оглянись: вокруг много интересных занятий.**
* **Каждый день говори себе: «Моё здоровье в моих руках!».**

**ПОМНИ!**  **Табак и здоровье – несовместимы!**

 **Никотин – наркотический яд!**

 **Министерство здравоохранения Астраханской области ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики» 414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6, Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77, e-mail:kcvlimp\_77@mail.ru**