



В настоящее время уже не возникает сомнения в том, что смолы табачного дыма провоцируют онкологические заболевания, и прежде всего рак легких. Известно также, что смолы табака – не единственное из опасных для жизни веществ, вдыхаемых в процессе курения. Еще недавно в табачном дыме насчитывали 500, а согласно современным данным, количество этих компонентов составляет 4720, в том числе наиболее ядовитых – около 200. Никотин – один из самых сильных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином; кролик погибает от ¼ капли, собака – от 4. Для человека смертельная доза – 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один прием, а также в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.



Есть простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает, - значит подвергнута химической обработке (пестициды, углеводород, керосин и др.).

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

ПЯТЬ ступеней отказа от курения:

1. Готовимся к старту.
2. Находим поддержку.
3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.
4. Обращаемся за лечением никотиновой зависимости.
5. Готовимся к битве - с трудностями и срывами.

1. Готовимся к старту.

- ▶ Назначьте день отказа от сигарет.
- ▶ Позаботьтесь о своём окружении
- ▶ Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе.
- ▶ Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.
- ▶ Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что - мешало.
- ▶ Однажды бросив курить - больше не курите! **НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!!** Это очень важно.

2. Находим поддержку.

- ▶ Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
- ▶ Посоветуйтесь с врачом.

3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.

- ▶ Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас - поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- ▶ В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например, выберите другую дорогу в магазин, измените время и место завтрака и обеда.
- ▶ Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.
- ▶ Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- ▶ Планируйте какие-нибудь приятные занятия на каждый день.
- ▶ Пейте больше воды и соков.
- ▶ Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

4. Обращаемся за лечением от никотиновой зависимости.

Лечение никотиновой зависимости вдвое увеличивает шансы расстаться с ней навсегда. Существуют медикаментозные (то есть лекарственные)

и немедикаментозные методы лечения. Какой из них Вам подходит - может решить только врач.

5. Готовимся к битве - с трудностями и срывами.

Не отчаивайтесь, если вдруг Вы снова начали курить! Такие срывы могут произойти в течение первых 3 месяцев после отказа от сигарет. Помните: большинству людей необходимо несколько попыток, чтобы отказаться от курения навсегда. Не оставляйте желания расстаться с вредной привычкой.

У Вас обязательно получится! ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ СИТУАЦИЙ,

СТИМУЛИРУЮЩИХ ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ!

- ▶ *Алкоголь.* Избегайте употребления спиртных напитков. Алкоголь снижает Ваши шансы на успех.
 - ▶ *Компания курильщиков.* Курящие люди могут спровоцировать Вас начать курить снова. Будьте осторожны!
 - ▶ *Прибавка в весе.* Многие курильщики, отказавшись от сигарет, набирают дополнительно до 4 кг веса. Ешьте больше растительной пищи и будьте активны. Не разрешайте «лишним килограммам» помешать Вашим планам и свернуть Вас с намеченного пути.
 - ▶ *Плохое настроение, депрессия.* Существует масса способов поднять настроение: например, пешие прогулки, регулярные физические тренировки. Найдите свой способ!
- Большинству курильщиков приходится много раз попробовать расстаться с вредной привычкой - прежде чем это удаётся навсегда. Бросить курить непросто. **НО ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!**



"Пассивные" курильщики

Как установлено специальными исследованиями, до 68% дыма горящей смолы и выдыхаемого курильщиком воздуха попадает в окружающую среду, загрязняя ее



смолами, никотином, аммиаком, формальдегидом, окисью углерода, двуокисью азота, цианидами, анилином, пиридином, диоксинами, акролеином, нитрозоаминами и другими вредными веществами. Если же в

непрветриваемой комнате будет выкурено несколько сигарет, то за один час некурящий человек вдохнет столько вредных веществ, сколько поступает в организм человека, выкурившего 4-5 сигарет. Находясь в таком помещении, человек поглощает столько же угарного газа, как и курящий, и до 80% других веществ, содержащихся в дыме сигареты, папиросы или трубки.

Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми, которые не подверглись действию вторичного табачного дыма. Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет. Пассивное курение способствует развитию у них гиповитаминозов, ведет к потере аппетита и расстройству пищеварения. Дети становятся беспокойными, плохо спят, у них бывает длительный, плохо поддающийся лечению кашель, чаще сухой, носящий приступообразный характер. В течение года они болеют бронхитом и ОРВИ 4-8 и более раз. Гораздо чаще, чем дети некурящих родителей, они заболевают и воспалением легких.

Но самый осмысленный путь профилактики – никогда не пробовать курить табак!



Грустные истории

Каждые шесть секунд в мире умирает человек от болезней, вызванных потреблением табака.

Для человека смертельная доза – 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один прием, а также в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы... Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика.

Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи, легких. Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается. Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи. И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

У мужчин в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается сужение кровеносных сосудов в половых органах и как следствие этого – импотенция. Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящих.



*Мотивы для
прощания с
сигаретой*

© ГУЗ «Центр медицинской профилактики департамента здравоохранения Краснодарского края»

г. Краснодар