**ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ КУРЕНИЯ**

В настоящее время **курение является актуальной проблемой** во всем мире. Ежегодно табак вызывает около 5 миллионов смертей (800 каждый день). Каждые 8 секунд от заболеваний, вызванных табаком, умирает один человек. Одна выкуренная сигарета укорачивает жизнь человека на 6-15 минут. Курильщики укорачивают свою жизнь в среднем на 8-10 лет.

Курение является главным фактором таких болезней как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак легких, рак пищевода, рак глотки, хронический бронхит, облитерирующий атеросклероз периферических артерий и др. В 25% случаев сердечно-сосудистых заболеваний их первопричиной является именно курение. Отрицательно табак влияет не только на курильщика, но и на окружающих людей.

**Сигаретный дым содержит более 4000 химических веществ.** Все они обладают токсическим действием на организм. В состав табачного дыма входят: никотин, окись углерода, синильная кислота, аммиак, бензпирен, сероводород, радиоактивный полоний-210, радиоактивный калий, тяжелые металлы и их соединения (кадмий, стронций, никель, свинец, хром).

Кстати, **о сигаретных фильтрах**, которые, как полагают курильщики, освобождая дым сигарет от содержащихся в них веществ, делают его безвредным. К сожалению, это не соответствует действительности. Все предлагаемые в качестве поглотителей вещества не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые сигаретные фильтры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса химических веществ, входящих в состав дыма при сухой перегонке табака, поступает в легкие.

Кроме того, курящие должны знать, **что «легких» сигарет не существует.** «Легкие сигареты» подразумевают незначительное понижение количества никотина и смол в сигаретах, и поэтому считаются более «безопасным».

**Как же курение действует на организм человека?**

**Тепло** – это единственный физический агент курения – первым начинает разрушительное действие на организм. Горячий дым в первую очередь воздействует на зубную эмаль, со временем на ней появляются микроскопические трещины – ворота для болезнетворных микробов, в результате их жизнедеятельности вещество зуба начинает разрушаться раньше и быстрее, чем у некурящих людей. На зубах оседает деготь, и они темнеют, издают специфический запах.

Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капиллярные сосуды их расширяются, слизистая оболочка щек, неба, десен, подвергаясь хроническому раздражению, воспаляется. На табачный дым реагируют и слюнные железы. Выделение слюны усиливается, ее сплевывают, глотают – вместе с аммиаком и сероводородом. Все это попадает в желудочно-кишечный тракт. Курящий со временем теряет аппетит, могут появиться боли в области желудка, а вместе с болью и болезни – гастрит, язва, рак.

Из полости рта табачный дым попадает к слизистой оболочке гортани, трахеи и бронхов. Табачный дым раздражает слизистые оболочки дыхательных путей на всем их протяжении. При постоянном курении

возникает бронхит, который проявляется кашлем по утрам, наступающим после пробуждения и сопровождающимся отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Табачный дым влияет и на голосовые связки – они утолщаются и голос становится сиплым, хриплым.

Курение ослабляет деятельность легких и затрудняет процесс обмена углекислого газа, приносимого кровью из тканей в легкие, на кислород, поступающий из воздуха при дыхании, ведет к недостаточному поступлению кислорода в кровь. Табачный деготь оседает на стенках воздухоносных путей. Часть его выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткань слизистых оболочек, придавая им более темный цвет.

Курение табака вызывает нарушения деятельности головного мозга, так как нервная система наиболее чувствительна к табачным ядам, что влечет за собой тяжелые заболевания центральной нервной системы. Никотин по характеру своего действия является наркотическим веществом. У человека, начинающего курить, постепенно развивается пристрастие к никотину: никотинизм, «никотиновая наркомания» или табакомания.

**Преимущества прекращения курения заключаются в следующем:**

* восстановится чувствительность вкусовых луковиц языка – человек сможет получать удовольствие от принимаемой пищи;
* улучшится обоняние;
* исчезнет неприятный запах изо рта, перестанут желтеть зубы;
* возрастет работоспособность;
* улучшится сексуальное здоровье;
* уменьшится риск рака легкого: через 10-15 лет после прекращения курения он станет такой же, как у никогда не курившего сверстника;
* уже через год резко сократится риск развития острого инфаркта миокарда;
* уменьшится частота обострений хронического бронхита и инфекций верхних дыхательных путей;
* не будут раньше времени появляться морщины, исчезнет сероватый цвет лица;
* члены семьи и друзья перестанут быть пассивными курильщиками;
* уменьшится риск осложнения беременности.

**Основное направление лечения табакокурения** – поддержание установки на отказ от курения, замещение или «компенсация» привычки к курению, выработка отвращения к табаку (психологического или физиологического), снятие никотиновой абстиненции и симптомов табачной интоксикации.

**Приемы, которые помогают при отказе от курения:**

* ешьте больше овощей и фруктов – моркови, сельдерея, сухофруктов; цитрусовых – они уменьшают тягу к курению;
* употребляйте жевательную резинку и леденцы без сахара;

больше гуляйте, общайтесь с природой

избегайте компаний, где курят;

* не заменяйте курение алкоголем и постоянным приемом высококалорийной пищи;
* пейте воду и соки;
* не сомневайтесь в правильности отказа от курения;
* найдите увлечения, которые помогут отвлечься от мысли о курении;
* обучитесь простейшим методам релаксации;
* не смотрите теле- и не слушайте радиопередачи, которые Вас раздражают, выводят из себя;
* не ставьте себе задачу: «не курить всю оставшуюся жизнь» - найдите в себе силы воздержаться от курения только один день; завтра – снова только один день и т.д.; продолжайте выполнять намеченную программу, постепенно продлевая срок воздержания; помните, что самыми сложными являются первый день и первая неделя;
* если желание закурить становится нестерпимым, попытайтесь чем-нибудь себя отвлечь; сделайте следующее упражнение: закройте глаза, расслабьтесь, медленно сделайте вдох, считая до 5, и также медленно выдохните; повторите это упражнение 10 раз, - за это время желание закурить пройдет.

**В ГБУЗ РМ «Республиканская клиническая больница №5» функционирует кабинет медицинской помощи при отказе от курения. Лечение проводит психотерапевт, затем пациент проходит курс рефлексотерапии с применением аппарата информационной радиоволновой диагностики и терапии. Основная задача работы кабинета - это, прежде всего, оказание медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий этой пагубной привычки.**