

**Всемирный день без табака — 31 мая 2020 г.**

Всемирный день без табака,  провозглашённый  в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), отмечается  31 мая.

Курение является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире. Считается, что за год в мире из-за никотина умирает примерно 6 миллионов человек, включая пассивных курильщиков, кто пострадал из-за вторичного табачного дыма. ВОЗ прогнозирует, что при отсутствии должных мер к 2030 году количество умирающих из-за курения достигнет 8 миллионов человек ежегодно. Статистические данные свидетельствуют о том, что 40% населения РФ является курильщиками. По данным ВОЗ в России от болезней, связанных с курением ежегодно умирает 220 000 человек.

Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла.  Однако курение табака остается актуальной проблемой,  борьба с табачной эпидемией продолжается.

Курение табака относится к поведенческим характеристикам человека, взаимосвязанным с  его психосоматическими особенностями. Поэтому в основе  «антикурительной» работы должен быть поиск замены курения  мыслью курильщика  о необходимости и реальной возможности прекращения курения.

День отказа от курения призван указать любителям сигарет на риск, которому они подвергают организм, акцентируя внимание не столько на запрете, сколько на пропаганде преимущества здорового образа жизни.





**Профилактика табакокурения.**

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире. В ряде стран приняты законы, ограничивающие рекламу табака, устанавливающие круг лиц, которые могут покупать и потреблять табачные изделия, а также регулирующие зоны для курения.

По статистике Всемирной организации здравоохранения в год от болезней вызванных курением умирает 5 миллионов человек, каждые 8 секунд в мире умирает 1 курильщик, и с каждым годом эта цифра становится всё больше, по прогнозам врачей при той тенденции роста количества курящих людей которая существует в современном мире, через 10 лет эта цифра может увеличиться почти в 2 раза.

Вред курения наиболее пагубно сказывается, на детском, не до конца сформировавшемся организме, могут быть отставания в росте, хронические болезни, аллергические заболевания и др.

Самым вредным веществом в сигарете является смола, в ней содержится множество вредных канцерогенов и радиоактивных веществ. Она попадает в организм вместе с дымом и после каждого выдоха оставляет осадок в наших легких и на ресничках бронхиального дерева, который застывает и на протяжении всей жизни отравляет весь наш организм, она является причиной раковых образований, снижается работоспособность лёгких, не даёт им очищаться, иммунитет слабнет и организм становится неспособным сопротивляться воздействию вредных веществ. По этой причине у курильщиков нередко появляется **хронический бронхит**, который сопровождается кашлем, воспаление бронхов является причиной эмфиземы легких и пневмосклероза, основные признаки заболевания бронхов и лёгких у курильщиков, как правило, хриплый голос и одышка. Среди людей заболевших **туберкулёзом** курильщиков более 90%.

Вред курения распространяется не только на лёгкие, а почти на все органы, поскольку при курении в кровь попадает оксид углерода, который мешает распространению кислорода по организму, при этом происходит нарушение кровообращения, вызывая кислородное голодание всех тканей и органов.

Нарушение кровообращения, в результате соединения крови с оксидом углерода происходит и в половых железах организма, что, несомненно, пагубно на них влияет и способствует серьёзным нарушениям половой и репродуктивной функции организма, развитию **бесплодия и импотенции**. В итоге у мужчин нарушается выработка спермы, и сперматозоиды становятся неспособны оплодотворять яйцеклетки, а у женщин существенно повышается вероятность аномальных яичниковых циклов, не сопровождающихся развитием жизнеспособных яйцеклеток.

Никотин также оказывает негативное действие на железы внутренней секреции, способствует выделению надпочечниками адреналина, отчего происходят спазмы сосудов, повышается кровяное давление, сердце начинает работать в усиленном режиме. Курильщики со стажем нередко чувствуют учащенное сердцебиение, боли в сердце - это признаки развивающейся коранарной недостаточности, по статистике **инфаркты** у курящих людей встречаются в 10 раз чаще. Еще чаще у курящих людей встречается **гипертония, и сердечно сосудистые заболевания**.

Вред курения отражается и на желудочно-кишечном тракте. При курении значительно увеличивается выделение желудочного сока, страдают слизистые оболочки, если появляются ноющие боли, тошнота, или рвота - это верные признаки развития **язвы желудка и гастрита**, которые встречаются среди курильщиков намного чаще, чем у некурящих людей.

**Как бросить курить?**

Вы задавали себе вопрос «Почему Я курю?». Неужели чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Анализируя причины своих привычек, становится ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, постоянно нервничаем в ожидании чего-то,  не можем сосредоточиться и адекватно общаться без очередной сигареты, или просто не представляем нашей повседневной жизни без сигарет!

Я курю, потому что не могу не курить!

**Оцените, насколько Вы зависимы?**

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость! А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости?

Специальный тест - тест Фагестрема поможет оценить степень никотиновой зависимости: Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** | **Баллы** |
| 1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1сигарету? | - в течение первых 5м - в течение 6-30мин - 30 мин- 60 мин - более чем 60 мин | 3  2  1  0 |
| 2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено? | - да - нет | 1  0 |
| 3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться? | - первая утром - все остальные | 1  0 |
| 4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день? | - 10 или меньше - 11-12 - 21-30 - 31 и более | 0  1  2  3 |
| 5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня? | - да - нет | 1  0 |
| 6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день? | - да - нет | 1  0 |

Итак, сумма баллов**:**

0-2 - у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!  
3-4 - у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!  
5 - у меня средняя зависимость, надо подумать!  
6-7 - у меня высокая зависимость! Что же делать, надо бежать за помощью!  
8-10 - у меня очень высокая зависимость! Точно надо искать помощь!

**Вы решили бросить курить? А как это проверить?**

Опять считаем баллы!

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос 1.  Бросили бы я курить, если бы это было легко? | Вопрос 2.  Как сильно я хочу бросить курить? |
| 1. Определенно нет - 0; 2. Вероятнее всего, нет - 1; 3. Возможно, да - 2; 4. Вероятнее всего, да - 3; 5. Определенно, да - 4. | 1. Не хочу вообще - 0;2. Слабое желание - 1; 3. В средней степени - 2; 4. Сильное желание - 3; 5. Однозначно хочу бросить курить - 4. |

Сумма баллов больше 6 - ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей, за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

Сумма баллов от 4 - 6- да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения, и работать над собой... Надо искать помощь...

Сумма баллов меньше 3 - да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?!

**Бросить курить раз и навсегда!**

Надо «завязывать» - бросить курить раз и навсегда!!! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет, и всего вреда, связанного с ними. Другие же бросают, и я смогу!  Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить  количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые «легкие». Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

**А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться на всю жизнь курильщиком?**

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но чтобы потом - насовсем! Я сделаю это:

* ·буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
* ·стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
* ·буду покупать сигареты не больше одной пачки, заменить марку на менее любимую;
* **·**буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

**Бросить курить: с чего начать?**

* ·Попробую разобраться, почему я курю.
* ·Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько автоматически.
* ·Буду контролировать свои привычки, разберусь, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.
* ·Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтобы вдруг не закурить  «автоматически» .
* ·Буду обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.
* ·Соберусь, и, наконец, назначу день полного отказа от курения - в выходные, или в свой день рождения? С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить.
* ·Буду остерегаться ненужных стимулов закурить - алкоголь, кофе.
* ·Расскажу родным, их поддержка не помешает.
* ·Променяю сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.
* **·**Буду больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам, или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал. Думаю, время пришло!

**Куда пойти, что делать?**

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать?

Сам: собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применим.

Спорт: очень полезное занятие: и приятная альтернатива курению - способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, аи поэтому помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью врача: врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит...

Индивидуально или в группе: психологическая поддержка - индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто в сочетании с лекарствами.

Гипноз: возможно, помогает, хотя нет убедительных данных. Может найти что-нибудь другое?

Лекарства: есть такие, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей, ингаляторов и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика,  чтобы тот не так сильно переживал синдром отмены сигарет.

Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

Не лекарства: иголки, электромагнитные волны, электропунктура - все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой, и предупредить его.

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!

**Свершилось! Что дальше?**

* ·Похоже, первые дни после отказа от курения - самые тяжелые.
* ·Приходится заглушать желание курить, мне советуют:
  + ·питаться дробно,
  + ·больше есть фруктов и овощей,
  + ·пить соки и воду,
  + ·больше проводить времени на свежем воздухе.

Тогда организм освободится от никотина  и его вредных действий.

* ·Может усилиться кашель, но скоро пройдет.
* ·При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу.
* ·Сорвался, не выдержал, - к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым - еще больше!
* **·**Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

**Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!**

**Чем опасно курение?**

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи и зубов.

Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым  содержит целый спектр вредных - токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода - СО, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.).

Никотин, например,  нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждениям, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Кроме того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония, нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усугубляя отложение в них холестерина. В результате создаётся самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска, так называемый высокий суммарный риск.

**Советы друзьям и родственникам*:***напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей (детей, женщин), никогда не создавайте комфортных условий для курения, не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц), всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом затруднит процесс отказа от курения

**Советы для тех, кто хочет отказаться о курения:**

* ·когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономию денег. Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье;
* ·наметьте заранее день отказа о курения;
* ·прекращайте курить сразу, не пытаясь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты, так как доказано, что идея уменьшения вреда курения - это лишь «фикция», которая только мешает решительно с ним покончить;
* ·старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей;
* ·вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным;
* ·преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка;
* ·после отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному;
* ·не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают;
* ·обратитесь к врачу за помощью в отказе от курения. Он может назначить лекарственную поддержку, что снизит симптомы отмены, следуйте его советам.