

По данным Всемирной организации здравоохранения, табакокурение является основной предупреждаемой причиной смерти. Ежегодно более 6 миллионов человек умирают от связанного с табаком инфаркта миокарда, инсульта, рака, болезни легких и других болезней. Эта цифра не включает более 600 тысяч человек, которые ежегодно умирают от пассивного курения. При отсутствии действий к 2030 году эпидемия будет ежегодно приводить к смерти более восьми миллионов человек.

Вред табака общеизвестен: табачный дым содержит около 4000 известных химических веществ, из которых, по крайней мере, 250 наносят непоправимый ущерб здоровью. Первый подарок, который благодарный организм преподносит человеку, отказавшемуся от курения - это острота вкуса, прилив энергии и нормальное давление. Но приятные открытия на этом не заканчиваются.

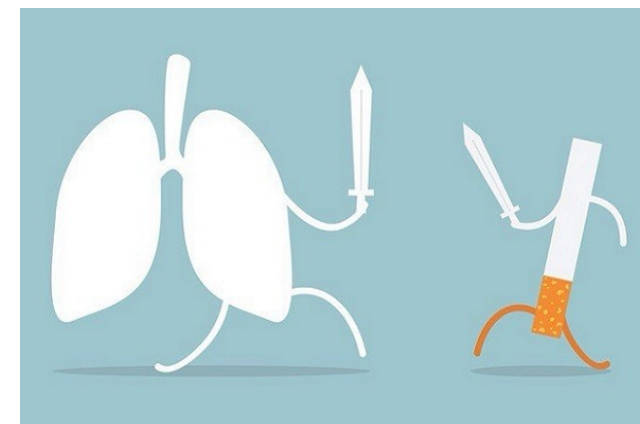
Через восемь часов после того, как вы затушите последнюю сигарету, содержание угарного газа в крови снизится наполовину. Через два дня никотин будет выведен из организма. Через две недели усилится кровообращение - и так, день за днем, неделя за неделей, ваше самочувствие будет улучшаться. А гордость за себя, сумевшего победить вредную привычку, без сомнения, только усилит положительные эмоции.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА
Г. ТАГАНРОГА
ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ПУБЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕКА
ИМЕНИ А. П. ЧЕХОВА

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»

О вреде табачной зависимости



**Составитель: Исмаилова, С. Ш., ведущий библиотекарь отдела
«Центр естествознания и медицины» ЦГПБ имени А. П. Чехова.**

Сегодня мы все сталкиваемся с курением, даже те из нас, кто ни разу не держал в руках сигарету. Среди россиян столько курильщиков, что невозможно прожить день, не оказавшись хотя бы раз в облаке табачного дыма. Нужно запретить курение в общественных местах? Что важнее, свобода самовыражения курильщиков или здоровье некурящих людей. Курить или не курить? Так ли вреден табак на самом деле? Насколько вредно пассивное курение? Есть ли безопасные виды табака? Перечень вопросов можно продолжить. Но ответ на них будет коротким и однозначным: курение в любых дозах губит молодость и красоту, разрушает здоровье. Курение убивает не только Вас, но и Ваших близких.

Почему Вы курите?

Табакокурение или просто курение – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде сигарет, сигар или трубок. Хорошо известно, что курящие находят множество объяснений тому, чтобы оправдать свою привычку как перед самим собой, так и перед близкими. Поэтому если Вы считаете, что курение помогает Вам «успокоиться», «снять стресс», «расслабиться», «начать трудный разговор» и т.п. то Вы не являетесь исключением. Люди курят из-за сформировавшейся наркотической зависимости для получения удовольствия или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят» и т.д.) В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

К сожалению это только иллюзия. Привычка курить – это опасный враг, искусно притворяющийся другом и затягивающий в порочный круг. Человек, поверивший такому «другу», расплачивается высокой ценой – здоровьем.

Табачный дым содержит психоактивные вещества – алкалоиды, никотин и гармин, которые в комбинации являются аддиктивным стимулятором центральной нервной системы, а так же вызывают слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и улучшения памяти.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак и эмфизема легких, заболеваний сердечно - сосудистой системы, а так же других проблем со здоровьем. Остановитесь! Убедите себя, что Вы уже решили бросить курить, и не откладывайте этот шаг на завтра (на следующий понедельник).

С чего начать?

Попробуйте разобраться, почему Вы курите, сколько сигарет в день?

Выберите день и записывайте каждую выкуренную сигарету. Проанализируйте причину выкуривания каждой сигареты: сколько сигарет Вы выкурили «автоматически», не замечая? Почти все? Большинство?

Тогда постарайтесь изменить сложившиеся стереотипы:

- переложите сигареты на новое место;
- смените марку сигарет (на менее любимые);
- не кладите сигареты вместе с зажигалкой или спичками;
- избегайте ситуаций, когда Вы курите машинально.

Это поможет сделать курение более заметным для вас и даст возможность осознать – а так ли уж эта сигарета Вам необходима?

- Выберите день, когда Вы полностью бросите курить! Это должен быть день без особых рабочих или домашних перегрузок. Пусть это будет Вашего рождения или день рождения близкого человека - Вам под силу такой подвиг:

-объявите о своем решении своим близким и друзьям;

- начните подготовку к такому дню. Проанализируйте распорядок дня. Спланируйте свой досуг;

- избегайте прокуренных помещений и общества курящих;

- выберите замену курению – прогулки на свежем воздухе, активный досуг. Физкультура;

- старайтесь выбирать занятия, которые Вам по душе и которыми Вы ранее занимались, но в суете дней забросили.

Вы бросили курить

Первые несколько дней будут трудными. Надо провести их в заранее спланированном ритме. Заглушить желание курить помогут некоторые советы:

- в эти дни питайтесь дробно;
- больше ешьте фруктов и овощей;
- принимайте витамины и пейте соки;
- старайтесь больше проводить времени на свежем воздухе.

В первые три дня организм освобождается от никотина и его вредных действий. Может усилиться кашель и ухудшиться общее самочувствие. Это скоро пройдет. Следите за самочувствием и уровнем артериального давления!

При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу. В арсенале врача есть эффективные методы, которые могут помочь отказаться от курения.

Но самый верный помощник в отказе от курения – Вы сами. Если вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится, надо только сконцентрировать на этом свою силу воли.

