

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ЖЕЛАЮЩИМ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- составьте список причин, по которым вы хотите бросить курить;
- назначьте дату, когда бросите курить;
- старайтесь бросать курить вместе с другом, супругом, знакомым;
- подготовьте себя морально к трудной борьбе. Никотин делает человека зависимым, так что потребуется большая сила воли и не всегда это может получиться с первого раза;
- помните о том, какой вред приносит курение всем системам и органам вашего организма. Курение может сократить вашу жизнь на 16 лет;
- подсчитайте, какой экономический эффект получите лично вы и ваша семья от отказа покупок табачного зелья, планируйте использование этих денег на другие нужды;
- попытайтесь использовать никотинзаменяющие таблетки, леденцы, жевательную резинку и др.

Отказавшись от курения,
вы сохраните здоровье и независимость.

Челябинск, 2015

КАК ПОБОРОТЬ ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ



Курение – одна из наиболее значимых проблем современного общества. Эта вредная привычка является основной причиной заболеваний и преждевременной смерти людей во многих странах. Каждый день в мире от последствий курения умирает свыше 10000 человек, каждый год – около 4 млн. Учитывая динамику прироста числа курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака ежегодно будут около 10 миллионов человек.

Россия по числу курильщиков входит в лидеры среди развитых стран. 70,5 процента мужчин трудоспособного возраста, 45 процентов юношей и 16 процентов девушек 16 – 17 лет являются регулярными курильщиками.

Увеличение потребления табачных изделий привело к росту заболеваемости раком легких за последние 10 лет на 63 процента, смертности от ишемической болезни сердца на 15 процентов. В России ежегодно умирает более 300 тысяч человек от болезней, связанных с этой вредной привычкой.

Современному человеческому сообществу, чтобы сохранить себя, просто необходимо прервать эту страшную эпидемию. В большинстве стран мира уже приняты законодательные меры по борьбе с курением.

Российскими законодателями также принят ряд мер, направленных на борьбу с курением. Однако эти законы не приведут к изменению ситуации с курением, пока каждый человек не осознает пагубность курения для себя лично и своих близких.

16 ПРИЧИН ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

Потеря слуха. У курильщиков более вероятна глухота, они теряют слух на 16 лет раньше, чем некурящие. Полагают, что причиной этого является ограниченный приток крови к внутреннему уху.

Плохие зубы. Курильщики гораздо быстрее теряют зубы в молодом возрасте.

Простуда и грипп. Курение может ослабить иммунную систему, поэтому курильщики быстрее заболевают простудой и гриппом, у них также большой риск заболеть туберкулезом и пневмонией.

Остеопороз. Курение повреждает клетки, образующие кости, поэтому курильщик рискует заболеть остеопорозом. Исследования показали, что курение может привести к раннему климаксу, а это является фактором риска развития остеопороза.

Медленное заживление. Раны, включая хирургические разрезы, дольше заживают, поскольку курение ограничивает приток крови к этим зонам тела и забирает питательные вещества, важные для заживления.

Проблемы со зрением. У курильщиков в два раза выше вероятность возникновения дегенерации и катаракты.

Язва желудка. Среди курильщиков больше тех, кто страдает болезнями желудка, так как никотин нарушает кислотно-щелочной баланс в пищеварительной системе.



Депрессия. Никотин может кратковременно улучшить настроение, но он также действует как депрессант, вызывая длительную депрессию.

Проблемы с беременностью. У курящих женщин в два раза чаще бывают выкидыши. В среднем курящие имеют больше осложнений, включая кровотечение во время беременности, а также преждевременную отслойку плаценты. Некоторые исследования обнаружили связь между курением и внематочной беременностью.

Бесплодие. Курящим в 4 раза чаще, чем некурящим, требуется более года, чтобы забеременеть.

Рак мозга. Курящие женщины в 4 раза чаще рискуют заболеть раком мозга. Чем дольше вы курите, тем выше риск.

Боль в спине и шее. Курильщики гораздо чаще страдают от резких и продолжительных болей. Одно из объяснений этого – курение вызывает недостаточное питание тканей в позвоночнике и вокруг него.

Слабый ум. Курение ускоряет снижение умственных способностей. У курящих в 4 раза чаще выявляется серьезное умственное расстройство – болезнь Альцгеймера.

Заложенный нос. Курение является причиной или, по меньшей мере, ухудшает симптомы ринита (хроническое воспаление слизистой носа), вызывая чихание, застой в носу и насморк. Люди, выкуривающие в день 15 сигарет, в 6 раз чаще постоянно храпят.

Курение вредит внешнему виду. Наряду с тем, что курение окрашивает зубы в желтый цвет, ухудшает запах изо рта и запах волос, оно старит кожу. Курильщики после 40 лет могут иметь столько же морщин на лице, сколько некурящие после 60 лет. Еще больше морщин у курильщиков из-за того, что они щурятся из-за раздражающего действия табачного дыма, и морщат рот, когда втягивают дым сигареты. Табачный дым дает высушивающий эффект, а во время курения ограничивается притоком крови к коже, лишая ее кислорода и важных питательных веществ. При курении окрашиваются пальцы и ногти, курильщики в 3 раза чаще страдают от псориаза – хронического заболевания кожи.

Эффект пассивного курения. Некурящие, но подвергающиеся обкуриванию коллег, родных и друзей тоже рискуют заболеть болезнями курящих. Дети курящих родителей скорее всего будут иметь проблемы с дыханием, чаще будут болеть астмой, заболеванием среднего уха, бронхитом и пневмонией.

Почему же даже зная о вреде курения, многие остаются курильщиками? Это объясняется тем, что никотин является наркотиком, вызывающим как физическую, так и психологическую зависимость. Сила никотиновой зависимости настолько велика, что многие курящие не могут бросить курить самостоятельно, даже когда они твердо приходят к этому решению.

Желающим бросить курить могут помочь в кабинетах по отказу от курения, открытых во всех поликлиниках города. В беседе с врачом выявляется степень мотивации к отказу от курения каждого пациента, и намечаются пути борьбы с этой вредной привычкой, при необходимости с использованием никотинзаместительной терапии.