**Коварство табака**

Коварство табака заключается в том, что его вредное воздействие обнаруживается не сразу, что создаёт иллюзию о его безобидности.

В то же время научные исследования выявили следующее:

- курение табака (никотинизм) – один из наиболее распространённых токсикоманий (бытовых наркомании);

- горящая сигарета (папироса, сигара, трубка) является своеобразной химической фабрикой, продуцирующей более 4000 различных соединений , в том числе 40 канцерогенных веществ ( способных вызвать образование рака);

- табак содержит радиоактивные изотопы – пропустив через себя дым 20 сигарет, человек получает дозу радиации в 3,5 раза выше допустимой;

- в мире ежегодно умирает около 4 млн. человек от причин непосредственно связанных с курением табака, то есть столько же сколько от СПИДа и туберкулёза вместе взятых;

- 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей; среди больных раком лёгких – 95% курили;

- инфаркт миокарда у курильщиков случается в 8 раз чаще, чем у некурящих. Они в 5 раз чаще внезапно погибают от остановки сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия; курение укорачивает жизнь на 10 – 15 лет;

- у курящих мужчин ранняя импотенция развивается в 6 раз чаще, чем у тех, кто не выносит табачного дыма;

- организм курящих женщин быстрее стареет и дряхлеет: ранний климакс у них в 15 раз чаще, в 2,5 раза чаще воспалительные процессы в детородных органах;

- у курящих женщин в 17 раз чаще грубеет голос, в 7 раз чаще развивается оволосение лица и на 5 лет раньше возникает менопауза, что связывают с влиянием курения на разрушение половых гормонов;

-весьма отрицательно влияет курение на вынашивание беременности (вдвое чаще бывают выкидыши) и на здоровье будущего ребёнка: описаны случаи формирования у грудного ребёнка никотиновой интоксикации, проявляющейся в его беспричинном беспокойстве, отказе от груди. Смертность детей курящих матерей в первые 3 года жизни на 20 – 30% выше показателя общей популяции;

- дети курильщиков в 5 раз чаще болеют ОРВИ и другими заболеваниями органов дыхания;

- курильщики подвергают опасности здоровье и жизнь окружающих: у некурящих лиц, находящихся в одном помещении с курильщиками, риск рака лёгких возрастает на 34%, а заболеваний сердца и сосудов – на 54%;

- жёны курящих мужей живут на 4 года меньше женщин, мужья которых не курят;

- среди «смертей от курения» - 44% связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями, 28% - с опухолями, 23% - с патологией бронхов и лёгких; 74% таких смертей приходится на представителей мужского пол;

- а попробуйте посчитать сколько вы тратите на сигареты в месяц, год? Иные курильщики месяц в году, а то и больше работают на сигареты…

### *Что даст отказ от курения?*

- значительно уменьшится шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10 – 15 лет;

- сохранит деньги на другие необходимые расходы;

- спасет детей от многих проблем, связанных со здоровьем, от болезней органов дыхания и от возможности «заразиться» от курящего человека вредной привычкой;

- многократно сократится риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний как у самого курильщика, так и у людей из его окружения;

- резко сократится частота заболеваний, дольше сохранится молодость, красота и обаяние.

Сложно бросить курить - об этом все знают. Никотин вызывает сильнейшую зависимость, и основная масса бросивших курить возвращается к этой пагубной привычке снова. Но, к сожалению, опросы показывают, что не все курильщики понимают и осознают какой вред они наносят собственному здоровью. И многие даже не хотят бросить курить.На сегодняшний день уже разработаны множество эффективных методов лечения от табачной зависимости. Разработаны различные средства заменяющие никотин. Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни равную продолжительности жизни никогда не куривших людей.

Борьба с курением возведена в ранг государственной задачи и предусмотрена постановлениями Правительства. Так, при активной позиции, занятой Минздравом России, на телевидении запрещена реклама табачных изделий, запрещено курение в общественном транспорте и общественных помещениях. Многое зависит от общественного мнения, национальных традиций и активности позиции каждого из нас. Здоровье курильщиков и их окружающих остаётся в их руках, и Минздрав предупреждает: «Курение опасно для вашего здоровья!»

Отделение медпрофилактики МБУЗ ЦРБ