

О вреде курения – только факты.

По информации ВОЗ, 90% курильщиков умирают от рака легких, остальные 10% расстаются с жизнью в результате хронического бронхита, ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с курением.

В России курение никогда не считалось чем-то предрассудительным. Напротив, курение являлось признаком мудрости, осмысленности, «взрослости». Между тем в результате курения в России умирает почти миллион человек в год. Даже ужесточение законов о курении, запрете перекуров в общественных местах, публикация страшных фотографий последствий курения на пачках, не способны переубедить настойчивых курильщиков.

Основные 10 фактов о табаке и воздействии вторичного табачного дыма согласно Рамочной конвенции ВОЗ.

Факт 1 Вторичный табачный дым - это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые пространства, где люди сжигают табачные изделия, такие как сигареты, биди и кальяны. Каждый подвергается их вредному воздействию.

Факт 2 В Руководящих принципах к Статье 8 Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака говорится, что "безопасного уровня воздействия табачного дыма" не существует. Создание окружающей среды, на 100% свободной от табачного дыма, является единственным путем защиты людей от вредных последствий вдыхания вторичного табачного дыма.

Факт 3 Вдыхание вторичного табачного дыма приводит к 600 000 случаев преждевременной смерти в год. В табачном дыме содержится более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные и более 50 как канцерогенные.

Факт 4 Среди взрослых людей вдыхание вторичного табачного дыма вызывает серьезные сердечно-сосудистые заболевания и респираторные болезни, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких. Среди детей грудного возраста оно вызывает внезапную смерть, а у беременных женщин - рождение детей с низкой массой тела.

Факт 5 Отдельные или вентилируемые помещения для курения не защищают некурящих людей от вдыхания вторичного табачного дыма. Вторичный табачный дым может распространяться из помещения для курения в помещение для некурящих людей даже в тех случаях, когда двери между этими двумя помещениями закрыты и обеспечена вентиляция. Эффективную защиту может обеспечить только окружающая среда, на 100% свободная от табачного дыма.

Факт 6 Примерно 40% всех детей регулярно подвергаются воздействию вторичного табачного дыма в домах. 31% случаев смерти, связанных с вдыханием вторичного табачного дыма, происходит среди детей.

Факт 7 Вероятность того, что молодые люди, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма в домах, станут курить в 1,5-2 раза превышает аналогичный показатель среди тех, кто не подвергается такому воздействию.

Факт 8 10% экономических издержек, связанных с употреблением табака, вызвано вдыханием вторичного табачного дыма. Употребление табака приводит

общество как к прямым, так и к косвенным экономическим издержкам. В числе первых - издержки, связанные с лечением болезней, связанных с табаком, а в числе вторых - издержки, связанные с пониженной продуктивностью или потерянной зарплатой из-за смерти или болезни.

Факт 9 Более 94% людей не защищено законами по обеспечению бездымной среды. Из 100 наиболее густонаселенных городов 22 являются свободными от табачного дыма.

Факт 10 С помощью комплекса мер по борьбе против табака под названием MPOWER ВОЗ помогает странам в осуществлении положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака для защиты людей от вдыхания вторичного табачного дыма.

Несколько советов психологов, как бросить курить

- Потребность в табаке организма с постепенным уменьшением дозы и отвыкание от него на физическом уровне позволяют удовлетворять современные никотиновые заменители – пластыри, таблетки и т.д.
- Психологическую зависимость помогают побороть следующие советы. Назначьте четкую дату – день отказа от курения - и подготовьтесь заменить вредную привычку держать сигарету в зубах на другое действие, например, купите себе заранее пакетики с семечками или жевательную резинку.
- Попробуйте заменить приятные ощущения от вдыхания сигарет на другие приятные моменты – когда очень хочется курить рекомендуют заняться любимым делом или хобби.
- Кроме того, бывшие курильщики советуют проверенный способ – если на данном этапе совсем не представляется возможным резко отложить сигареты – в первый день выньте из пачки сигарету и выбросьте ее. С каждым днем количество удаляемых сигарет необходимо увеличивать на одну.
- Также очень многим бросить курить помогла электронная сигарета – это для тех, кто не может отучить себя от пускания дыма изо рта.

И ни в коем случае не корите себя, если ваш день отказа от курения пошел как-то не так, и вы сорвались. Очень немногим удавалось бросить курить с первого раза.

Те, кто отказался от сигарет, в скором времени чувствуют благоприятные изменения, которые происходят в их организме. Еще не раз каждый будет благодарить себя и аплодировать стоя за то, что однажды ему пришла в голову отличная идея – провести день отказа от курения. Уже в конце вторых суток после отказа от вредной привычки организм начинает выводить углекислоту и угарный газ, тонус кровеносных сосудов приходит в норму, и человеку становится, в буквальном смысле, легче дышать. Через неделю улучшается обоняние и обостряется вкус. Через пару недель возвращается здоровый цвет лица, исчезает запах изо рта, а также специфический запах кожи и волос. Человек становится энергичным, значительно возрастает выносливость. Кроме всего прочего улучшается концентрация и память.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.