**НЕ КУРИ!**



Советы решившим бросить курить:

* Настроить себя на отказ от курения;
* Внушить себе, что Вы - не раб плохой привычки и сможете ее преодолеть!
* Поделитесь своим решением бросить курить с членами семьи или коллегами по работе;
* Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению;
* Уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельница, зажигалки, сигареты;
* Не носите сигареты с собой;
* Выбросьте оставшиеся дома или на работе сигареты;
* Используйте доступные Вам формы физических нагрузок и упражнений для снятия напряжения;
* Избегайте ситуаций, которые побуждали Вас закурить;
* Периодически делайте перекус или жуйте чего-нибудь: яблоко, жвачку, карамель и т.д.
* Пейте больше жидкости, исключая алкоголь и кофе.

Для большинства курящих людей курение не просто привычка, а болезнь, называемая табачная или никотиновая зависимость.

Она внесена Всемирной Организацией Здравоохранения в Международную классификацию. Как и любую болезнь табачную зависимость надо лечить.

**Скрытая опасность**

Проблема табакокурения чрезвычайно актуальна, так как эта пагубная привычка ежегодно уносит во всем миру миллионы жизней. Так, от болезней, вызываемых табакокурением, в мире, ежегодно умирают около 5 млн человек.

Распространенность курения в России является одной из самых высоких в мире. Ежегодно умирает около 300 тысяч курильщиков.

**Состав табачного дыма**

По составу табачный дым содержит около 4000 различных химических соединений, при этом около 100 из них токсичны для организма человека. Каждый из этих табачных токсинов действует определенным образом на органы - мишени, вызывая их повреждения. Такие соединения табачного дыма как кадмий, нафталин, бензопирен, винилхлорид и уретан являются канцерогенами, то есть способны превращать обычные клетки в раковые. В состав табачного дыма входить окись углерода, мышьяк, аммиак и много других очень вредных для организма человека веществ, а также никотин, вызывающий зависимость, непреодолимую тягу к употреблению табака.

**Табачная интоксикация**

Во все это трудно поверить, когда выкуриваешь очередную сигарету, которая приносит удовольствие. Это объясняется тем, что в сигареты добавляют специальные ароматические добавки, которые создают приятный запах табака, а также тем, что все перечисленные выше яды присутствуют в сигарете, но не в большом количестве. Эффект этих малых доз проявляется не сразу, а через годы.

У табачной интоксикации достаточно длительный скрытый период, когда внутри организма, в органах, тканях и клетках происходят определенные изменения, но на самочувствии это никак не отражается. В этом главная особенность и коварство табачной интоксикации, она развивается скрыто и незаметно, усыпляя бдительность курильщиков. Внешне безобидный табачный дым медленно, но неуклонно разрушает организм курильщика.

**Табак повинен в одной трети всех смертей от рака!**

Курение является одним из основных факторов риска развития инфаркта миокарда и инсульта. Оно повышает вероятность первого инфаркта миокарда более чем в 2 раза. Сочетание курения с другими факторами риска, таких как повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина в крови и избыточный вес увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда в 6-8 раз и более раз. В то же время у перенесших инфаркт миокарда и бросивших курить частота смерти в 2 раза меньше.

У курильщиков отмечается также и более частая заболеваемость мозговым инсультом.

Рак легких, который редко наблюдается у некурящих, является вторым по значимости причиной смерти курильщиков. У курящих, в возрасте 45-55 лет, чаще развивается рак губы, языка, пищевода, гортани, мочевого пузыря и почек.

Хронические заболевания верхних дыхательных путей и, в первую очередь, хронические бронхиты, приводят к потере легкими эластичности, и в дальнейшем к эмфиземе легких. В результате этих заболеваний легкие не могут в полном объеме выполнять свою функцию - снабжать организм кислородом.

За последние годы число этих заболеваний значительно увеличилось в основном, за счет курильщиков.  Все чаще больными становятся люди молодого поколения, с длительным стажем курения. Риск погибнуть от хронического бронхита или эмфиземы у курящего в 6- 15 раз выше и зависит от количества выкуриваемых в день сигарет.

**Курение и выбор профессии**

Систематическое курение может стать препятствием выбору профессии. Особенно это касается работе на транспорте, где важна быстрота реакции в случае возникновения аварийной ситуации. Курение не дает скорость в принятии решений.

Профессиональные требования к работе летчика, машиниста, водителя предполагают ответственное отношение к своему здоровью, диктуют необходимость сохранить и укрепить здоровье, так как от этого зависит не только их собственная жизнь, но и жизнь пассажиров. Даже незначительные отклонения в состоянии здоровья в случае стрессовой ситуации могут привести к тяжелым последствиям.

**Пассивное курение**

Не следует забывать и о том, что курящий подвергает опасности не только свое здоровье, но и здоровье окружающих. В процессе курения курильщик поглощает 15-20% объема табачного дыма и его соединений. “Побочный дым” от тлеющей сигареты является даже более токсичным: он образуется при более высокой температуре и не проходит через сигаретный фильтр, поэтому содержание в нем окиси углерода (угарного газа) и некоторых канцерогенов в несколько раз выше. Табачный дым повисает в окружающем пространстве или помещении, вдыхается и поглощается окружающими людьми, находящимся рядом или в одном помещении с курильщиком. Такое поглощение дыма некурящими людьми, называют пассивным, недобровольным вторичным курением.

Защита этого права некурящих базируется на постулате: «Ваша свобода курить заканчивается там, где начинается воздух, которым я дышу».

То, что курящий травит себя — это его личное дело. Но то, что он отравляет других — это уже нарушение права некурящих дышать безопасным и чистым воздухом. Вот почему следует категорически запрещено курение в общественных местах.

Защита этого права некурящих базируется на постулате: «Ваша свобода курить заканчивается там, где начинается воздух, которым я дышу».

Запрет на курение или потребление никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах прописан в Федеральном законе  от 23.02.2013 [№ 15-ФЗ](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=368022) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции».

Бросить курить может каждый человек. Для этого нужны только собственная решимость и правильно организованные усилия.