**С 23 мая по 12 июня на территории Могилёвской области пройдёт республиканская информационно – образовательная акция «Беларусь против табака» под девизом: «Табак – угроза нашей окружающей среде».**

 **Курение опасно для здоровья**

По данным ВОЗ потребление табака - одна из самых значительных угроз для здоровья человека, уносящая ежегодно около 7-ми миллионов человеческих жизней, каждый 10-тый является пассивным курильщиком и каждый 10-тый - умирает от рака лёгкого. Ежегодно в Республике от употребления табака и сопутствующих заболеваний лишаются жизни более 15,5 тысяч человек. Средняя потеря продолжительности жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет более 10 лет.

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно для организма (в мире продолжает курить более 1,1 млрд человек), однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности.

Курение табака – это не просто вредная привычка, это – никотиновая зависимость, это – болезнь. Курильщик становиться зависимым от сигареты. Выкуренная сигарета позволяет лучше сосредоточиться, снять напряжение, приносить удовольствие. Организм курящего человека требует постоянного поступления никотина, а в случае отказа от очередной дозы возникает агрессия и раздражительность, проблемы со сном, снижение концентрации внимания, подавленное настроение, повышение аппетита и невыносимое желание покурить.

 Не стоит забывать, что табачный дым состоит из никотина, дёгтя и канцерогенных веществ оказывающих токсическое действие на организм. Никотин – сильнейший яд, к которому человек очень быстро привыкает. Его токсическое действие самым негативным образом сказывается на состоянии центральной нервной системы, сосудов, сердца, органов пищеварения и дыхания. Лёгкие курящего человека – это тот орган, который в первую очередь и больше всего страдает от табачного дыма. Вероятность возникновения рака лёгкого у курильщика в 10 – 20 раз выше, чем у некурящих людей.

 Огромный ущерб курение наносит сердечно – сосудистой системе. Во время выкуривания сигареты частота сердечных сокращений увеличивается на 8 - 10 раз в минуту, в результате сердце за сутки делает около 10 - 20 тысяч лишних ударов. Постоянная чрезмерная нагрузка ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, которое усугубляет кислородное голодание миокарда.

 Вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, способствуют образованию тромбов, развитию раннего атеросклероза, в том числе артерий нижних конечностей, сердца, головного мозга, а вероятность возникновения инфаркта миокарда и стенокардии увеличивается в 12 и более раз.

Из – за никотинового отравления у женщин увеличивается риск выкидыша, велика частота кровотечений, большой риск детской смертности.

Особенно велико отрицательное влияние курения на неокрепший растущий организм подростка. Суровая плата за детское и подростковое курение – задержка роста и общего развития, нарушение процессов обмена, снижение остроты зрения, психоэмоциональное расстройство.

При выкуривании 20 сигарет в день человек фактически дышит воздухом, состав которого превышает гигиенические нормативы по загрязнению в 500 – 1000 раз.

Не стоит забывать и о вреде пассивного курения: доказано, что некурящие люди, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие. Если самого курильщика ещё как-то защищает фильтр сигареты, то его сосед дышит полноценным сигаретным коктейлем.

Уже много лет табачные компании применяют изощрённые и циничные методы вовлечения молодёжи в употребление табачной и никотиновой продукции. Они вербуют новое поколение любителей табака при помощи стильного дизайна, используют привлекательные ароматические добавки, которые отвлекает внимание от рисков для здоровья и служат поводом попробовать такие изделия снова и снова.

По данным статистики около 90 процентов взрослых курильщиков предпринимают попытки прекратить курение самостоятельно. К сожалению, большинство попыток заканчивается неудачно. До 70 процентов прекративших курение вновь начинают курить в течение ближайших 3-х месяцев. Однако с каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает. Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный, поэтапный.

Одномоментный способ отказа вполне пригоден для лиц, только начинающих курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции (зависимости) при отказе от курения выражены слабо и легко переносимы. Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке, заранее настроив себя на этот шаг.

Постепенный способ – чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет. При этом способе отказа используется система самоограничений:

1. не курить натощак;

2. при возникновении желания закурить постарайтесь себя чем-либо занять;

3. замените курение лёгкими физическими упражнениями, прогулкой;

4. ежедневно сокращайте количество выкуренных сигарет на 1-2 штуки;

5. выкуривайте сигарету только до половины;

6. откажитесь от действий, которые раньше сопровождались курением;

7. откажитесь от каждой предложенной сигареты.

Первые дни без сигареты самые трудные. Надо как можно быстрее освободить свой организм от никотина и других вредных веществ. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

- пить больше жидкости;

- не пить крепкий чай или кофе;

- есть больше свежих овощей, кисломолочных продуктов;

- каждый день съедать ложку мёда;

- поддерживать высокий уровень физической активности.

Если отказаться от курения самостоятельно не удаётся, тогда следует обратиться в медицинское учреждение к врачу специалисту.