**О вреде табакокурения**

О вреде табакокурения известно каждому. Об этом написано даже на каждой пачке сигарет. Однако люди курят, не обращая на это должного внимания.

Одни курят для получения удовольствия, другие - из-за сформировавшейся за долгие годы вредной привычки, третьи - по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что курят»).

Специалисты напоминают, употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникавших в мире.

Табакокурение ежегодно приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов – среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 тысяч – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Следует знать, каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно 1 человек.

С дымом, струящимся от зажжённой сигареты, курящий человек вдыхает: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке.

Никотин – это яд, который вызывает психологическую зависимость. По утверждению специалистов, такой быстро развивающейся зависимости, как к никотину, нет ни у одного психоактивного (наркотического) вещества. И чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки.

Окись углерода способствует формированию и отложению на стенках сосудов холестерина, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту; ухудшает зрение и слух.

Продукты сгорания вызывают развитие злокачественных опухолей, обладают местным раздражающим действием. Мельчайшие частицы дыма в легких курящего человека охлаждаются и образуют клейкую «массу», которая затрудняет газообмен между кровью и воздухом. Дыхание пациента делается затруднённым и болезненным.

Проблема табакокурения сложна, но есть выход. С чего начать?

Очень важно, чтобы желание отказаться от курения было именно Вашим решением. В первую очередь, следует внутренне настроиться и решить, что важнее сигареты или здоровье?

Решительный отказ от курения чаще приводит к успеху, чем постепенный. Для отказа от курения очень важна мотивация. Когда она сильная, человек готов ринуться в поединок с вредной привычкой сразу. Недостаточная мотивация чаще приводит к откладыванию окончательного отказа от курения. Чтобы не провоцировать себя, уберите из дома всю атрибутику курильщика: пепельницу, спички, зажигалки, табак.

Можно бросить курить и самостоятельно, но как показывает опыт врачей, таких счастливчиков немного. Большинство все же приходят за помощью к врачу. Почти все курильщики время от времени бросают курить, и недоумевают, от чего же попытки неудачны?

Важно помнить, что конечная цель не в том, чтобы бросить курить, а в том, чтобы не начать курить снова.

Курят обычно слабые люди, которым не хватает уверенности. Постарайтесь разобраться в себе, не стоит начинать курить, только потому, что так модно или курят все вокруг вас.

Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.

Помните, болезни, вызванные курением, употреблением алкоголя, подкрадываются тихо, незаметно, вылечить же человека, вернуть ему здоровье очень трудно, а в ряде случаев и невозможно.

Разумное чередование труда и отдыха, рациональное питание, занятия физкультурой и спортом, интересное и увлекательное проведение досуга, отказ от курения и употребления алкоголя сохранят и укрепят ваше здоровье, продлят работоспособность, активную творческую деятельность.

Избежать последствий, которые несёт в себе курение, легче всего одним способом – никогда не курить.