**Связь курения с онкозаболеваниями**

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя

практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе

с другими канцерогенными веществами — главная причина возникновения

онкологических заболеваний.

Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы,

шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных

новообразований. Продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний.

Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.

**Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.**

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;

через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;

через 1месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;

через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;

через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца.

Одна треть курильщиков в Беларуси хочет бросить курить. Около 90% взрослых курильщиков предпринимают попытки прекратить курение самостоятельно.

К сожалению, большинство попыток бросить курить заканчивается неудачно. Приблизительно 70% прекративших курение вновь начинают курить, как правило в течение ближайших трех 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, медленный, поэтапный.**

**Первый способ** вполне пригоден для лиц, только начавших курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносимы.

**Второй способ** чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет.

**Внезапн**о перестать курить лучше в спокойной обстановке, заранее настроив себя на этот решительный шаг. Лучше всего наметить для себя конкретную дату (недели через 2-3). Скажите знакомым, что бросаете курить. Они постараются помочь.

**При постепенном** отказе от курения успешно используется система самоограничений:

1 Не курите натощак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.

2 При возникновении желания закурить повремените с реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.

3 Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.

4 Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

5 Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.

6 Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты.

7 Табакокурение — это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождались курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).

8 Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.

9 Не носите с собой зажигалку или спички.

10 После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.

11 Перестаньте глубоко затягиваться.

12 Выкуривайте сигарету только до половины.

13 Покурили - уберите пепельницу, а пачку отнесите в другую комнату.

14 Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.

15 Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.

16. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.

17. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.

18. Перестаньте курить на работе.

19 . Перестаньте курить в квартире.

20 Не курите на улице.

21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).

22. Если водите машину, закуривайте лишь по приезде на место.

23. Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не просите.

24 Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты.

25 Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна (говорите себе: «Я» достаточно силен, чтобы подождать с курением 10 минут»). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

Первые дни без сигарет самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

**Для этого необходимо соблюдать следующие правила:**

пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить);

не пить крепкий чай или кофе - это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда; в первые дни есть больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пить соки;

каждый день съедать ложку меда - он помогает печени очистить организм от вредных веществ;

поддерживать высокий уровень физической активности;

физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

Значительно легче бросить курить, находясь на отдыхе, обязательно сменив при этом привычную (рабочую, домашнюю) обстановку, а отказавшись от курения, никогда нельзя прикасаться к сигарете. Одна единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные усилия.

При желании закурить можно использовать черемуху, возьмите веточку, освободите от листьев, дайте немного подсохнуть, порежьте кусочками до 1,5 см, сложите в спичечный коробок и положите в карман. При желании закурить положите в рот приготовленную палочку и пожуйте её.

**Если прекратить курение самостоятельно не получается, рекомендуется обратиться в лечебное учреждение к врачам-специалистам (врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт.).**