

## Вся правда о табакокурении

Два года назад Беларусь стала третьей страной в мире, ратифицировавшей Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе с табаком. Табак – пока единственный продукт, война которому объявлена в столь глобальном масштабе. И бой идет нешуточный, буквально за каждую пядь рекламных площадей. Вступивший в силу Закон «О рекламе» запрещает хитроумно пропагандировать сигареты в нашей стране как бы то ни было – уже не только на радио и телевидении, но и на плакатах, световых табло, стендах, в газетах и журналах.

**Статья 17.9 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях** гласит: «Курение (потребление) табачных изделий в местах, где оно в соответствии с законодательными актами запрещено, - **влечет наложение штрафа в размере от одной десятой до пяти десятых базовой величины**».

Эта норма дает право представителям органов внутренних дел или ЖКХ составить протокол и привлечь к административной ответственности любого, кто закурит в переходе или в подъезде.

Опыт стран, успешно проводящие борьбу с курением, доказывает, что значимый вклад в отказ от курения вносят медицинские работники. Врачи и медсестры чаще других контактируют с населением и имеют возможность влиять на привычки и поведение человека. Известно, что 2% пациентов бросают курить после одной квалифицированной врачебной консультации. Поэтому в рекомендациях ВОЗ подчеркивается, что каждый медработник несет ответственность за борьбу с эпидемией курения. Прекращение курения – не только вопрос профилактики, его нужно рассматривать как одно из назначений пациенту при лечении различных заболеваний и реабилитации.

**Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений.** В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, радиоактивные элементы и многое другое. Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И это попадает в организм курильщика.

Некоторое время человек может не замечать последствий курения. Никотин, поступающий в организм при курении, прежде всего, влияет на сосуды сердца, поражает также и нервную систему. Расплата обычно наступает внезапно: к 30-40 годам появляются различные неприятные ощущения, боли в области сердца, снижается выносливость организма. Доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека.

В первую очередь, это рак пищевода, легкого, гортани и полости рта, большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы.

**Экспертами ВОЗ подсчитано: примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака в развитых странах связано с курением.** А это значит, что в Беларуси из 17000 ежегодно регистрируемых случаев смерти от злокачественных новообразований 5000 человек умирают от онкологической патологии, развившейся в связи с курением. В структуре онкологических заболеваний рак легкого занимает 1-е место среди других заболеваний.

Воздействуя на женский организм, курение, помимо нарушений в кровеносной системе и риска заболевания дыхательных путей, вызывает выработку избыточного количества гормонов, в том числе и полового гормона - эстрогена, который остается невостребованным. Последствия таковы: нарушение менструального цикла, более долгие и обильные месячные, опасность возникновения миомы и других опухолей, а климакс наступает на 1,5- 2 года раньше положенного срока. Затрагивая чисто косметический фактор, стоит добавить, что из-за курения кожа становится тоньше вследствие пониженного содержания в организме коллагена – белка, поддерживающего нормальное состояние эпидермиса.

Необходимо также осознать действие табачного дыма на ваших близких, родственников и людей, которые сами не курят. Ведь 50% никотина и табачного дыма от вашего курения остаются в воздухе, там где вы курите. Доказано, что **пребывание некурящего в течение 1 часа в закрытом прокуренном помещении соответствует «выкуриванию» им 4-х сигарет.** Курить – это значит совершать преступление против здоровья своих детей. У детей курящих родителей воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, бронхов и легких протекают очень тяжело и трудно поддаются лечению. Дети, в доме, где курят, становятся беспокойными, у них нарушается сон, снижается аппетит.

Установлено, что ...

- 85% людей не знают о серьезной опасности курения или существенно недооценивают ее.
- Смертность от рака легких среди курящих в 20 раз больше.
- Инфаркт миокарда поражает курильщиков в 12 раз чаще.
- Язва желудка встречается у курильщиков в 10 раз чаще.
- Для людей, выкуривающих более 20 сигарет в день, вероятность заболевания раком увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими.
- Курящие рискуют скоро выглядеть гораздо старше своих лет.
- Юношам не нравятся курящие девочки.

- Курящая мать приносит вред своему будущему ребенку.

Бросить курить может любой волевой человек, а как сказал Сократ: «Нет ничего сильнее человеческой решимости». Призываю вас навсегда отказаться от вредной привычки в Год здоровья, объявленный в Республике Беларусь.

Пример успешной государственной политики по борьбе с курением – Финляндия. В 60-70-е годы она занимала первое место в мире по сердечно-сосудистым заболеваниям, 60% финнов курили. В 1977 году был принят закон о табаке, а в 1995 году – запрещено курение на рабочих местах. В результате за 30 лет произошли колоссальные изменения, здоровье нации значительно улучшилось, а курильщики составляют сегодня только 20% населения.

Начиная с 2001 года количество курильщиков в Беларуси снизилось на 9,3%. Сейчас курит треть населения. Больше всего – временно неработающие, представители рабочих специальностей и предприниматели. Тогда как в год от болезней, связанных с курением, умирает 15,5 тысяч белорусов. Слабое оправдание – треть опрошенных заявили, что намерены завязать с пагубной привычкой.

### **Если вы решили бросить курить, то ...**

- Перед тем, как отказаться от сигарет, некоторое время тушите окурки в банке с водой и не выкидывайте их, пока не получите отвратительную темную маслянистую жижу. Разглядывайте ее и думайте о своих легких.
- Выберите дату отказа так, чтобы следующие три дня были для вас максимально спокойными.
- Помогите своему организму вывести никотин: пейте не меньше 1,5 л воды в сутки, ешьте свежие овощи и фрукты (особенно ярко окрашенные), хлеб грубого помола с отрубями.
- Скажите всем, что вы бросили курить; если друзья или близкие поймают вас с сигаретой, платите им штраф – не слишком большой, но достаточно ощутимый для вашего кармана.
- Внесите, как можно больше изменений в свои привычки: переставьте мебель в комнате, вставайте на час раньше, поменяйте прическу, займитесь спортом.
- В первые две недели не пейте кофе и крепкий чай.
- Займите руки: раскладывайте пасьянс, играйте в компьютерные игры, вяжите, пишите.
- Боритесь с желанием закурить в соответствии с темпераментом: энергичному человеку помогут упражнения (попрыгайте, станцуйте,

сделайте растяжку), а спокойному лучше принять ванну, почитать или прилечь поспать.

- При возникновении неудержимой жажды закурить задержите дыхание как можно дольше или сделайте несколько глубоких ритмичных вдохов.

### **Вы бросили курить и уже:**

- через 8 часов уровень кислорода в крови вернется к норме;
- через 48 часов возвращаются, казалось, утерянные навеки обоняние и вкус;
- через 6 месяцев пройдут бронхиты, а вечно заложенный нос начнет дышать свободно и без капель от насморка;
- через год уменьшится вдвое возможность умереть легко, но не вовремя – от ишемической болезни сердца;
- через пять лет в два раза сократится вероятность завести крайне неприятного «сожителя» - рак легких или гортани.

**Лучший способ продлить жизнь – это не укорачивать ее собственными действиями.**

Чтобы почувствовать себя человеком, благополучным во всех отношениях, достаточно ... бросить курить. Так считают американские исследователи, обнаружившие фермент, отвечающий за количество вырабатываемого в нашей голове допамина – вещества, вызывающего чувство всеобщего удовлетворения. У курильщиков этот фермент, явно отравленный никотином, работает всего процентов на шестьдесят.

**Так что счастья ради придется забыть о сигаретах –  
душевное благополучие дороже!**