

**В России ежегодно от причин, связанных с табакокурением, умирает более 300000 чел. При этом в возрастном интервале 35-69 лет 45% всех случаев смертей связано с курением.**

**Курение**- одна из наиболее значимых проблем современного здравоохранения. Курение табака является основной причиной заболеваний и преждевременной смерти людей в мире.

По данным конференции ООН по торговле и развитию, курильщики во всём мире расходуют ежегодно на покупку четырёх триллионов сигарет от 85 до 100 миллиардов долларов. В среднем на каждого жителя земли приходится по 1000 сигарет в год. Если учесть, что в процессе курения принимают невольное участие пассивные курильщики, курение можно назвать общепланетарным явлением.

Каждый день от последствия курения умирают 10000 человек, каждый год - около 4 млн. Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что жертвами табака к 2020 году ежегодно станут 10 млн человек. Частота курения в России одна из самых высоких среди индустриально развитых стран, особенно среди мужчин трудоспособного возраста - более 70% являются регулярными курильщиками.

**Тревожна тенденция** к росту числа курящих среди детей и подростков. В возрасте 16-17 лет курят более 40% юношей и более 20% девушек.

Более 50% всех раковых заболеваний у мужчин связано с курением табака. В связи с увеличением потребления табака заболеваемость раком лёгких в стране выросла более чем в 10 раз, 20-30% случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10-15% заболеваний сосудов головного мозга также непосредственно связано с курением. В России ежегодно от причин, связанных с табакокурением, умирает более 300000 чел. При этом в возрастном интервале 35-69 лет 45% всех случаев смертей связано с курением.

**Никотин** быстро включается в процесс обмена веществ у человека и становится необходимым, а человек никотинозависимым. Ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, кровь разносит по нашему организму за 21-23 сек, а никотин и продукты его распада выделяются с мочой на протяжении 10-15 часов после курения.

В табаке **смолистые вещества** содержатся в значительных количествах. При курении они легко попадают в организм. Подсчитано в год, при выкуривании пачки сигарет в день, человек поглощает до 700 грамм дёгтя, в котором насчитывается до ста канцерогенных продуктов, самым опасным из них является **бензопирен**.

До недавнего времени никотин считался табачным ядом номер один. Сейчас на первое место по своей токсичности выходят **радиоактивные изотопы** табака. Они накапливаются в лёгочной ткани, костном мозге и др органах, что влияет на генетический фон у курящих.

Другой важный компонент табака – **диоксид азота** – также канцерогенно активен.

Опасным химическим соединением табачного дыма является- **угарный газ**. Наличие его приводит к постепенному возникновению кислородной

недостаточности в организме курящих.

**Пассивное курение так же, как и активное, и даже ещё в большей степени представляет серьёзную угрозу, особенно для женщин и детей.**

### **Что Вам даст жизнь без сигареты.**

- ⑩ **Повысится интеллектуальный уровень**
- ⑩ **Улучшится физическая выносливость**
- ⑩ **Улучшится самочувствие**
- ⑩ **Вы обретете нормальный сон**
- ⑩ **Остановится интенсивное разрушение зубов**
- ⑩ **Улучшится работа желудочно-кишечного тракта.**

**Доказано:**

- ⑩ **через 20 минут после Вашей последней сигареты давление и пульс придут в норму;**
- ⑩ **через 8 часов уровень окиси углерода и никотина уменьшится вдвое;**
- ⑩ **через 2-12 недель улучшится кровообращение;**
- ⑩ **через 3-9 месяцев пропадут проблемы с дыханием;**
- ⑩ **через 5 лет вдвое уменьшится вероятность сердечного приступа;**
- ⑩ **через 10 лет вдвое сократится вероятность возникновения рака легких.**

### **Первые дни без сигареты.**

И так, наступил намеченный день и Вы больше не курите. Однако в первые 5-7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации.

Чтобы отказ от курения протекал легче пейте больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном. Откажитесь от кофе, крепкого чая, острых и пряных блюд — это обостряет тягу к сигарете.

При возникновении раздражения, расстройстве сна помогут настои из валерианы, пустырника.

Каждый день съедайте ложку меда — это помогает очистить печень от вредных веществ.

Ваша физическая активность должна быть высокой — это не только отвлекает от курения, но и «очищает» дыхание.

Отказаться от курения легче, если Вас поддерживают родные и друзья. Лучше бросать курить с кем-то вместе — вы можете оказывать друг другу моральную поддержку.

Применяйте самовнушение. Для этого нужно придумать индивидуальную краткую форму. Например: «Курение мне противно», «Легко дышать, когда не куришь».

### **10 способов сказать «НЕТ» подросткам!**

Главной проблемой становится умение отказаться, не испортив при этом отношений, не приобретя славу «белой вороны». Но ты не должен извиняться, говоря «нет». Ты же хозяин своим словам и поступкам, и на предложение закурить можешь ответить:

- ⑩ эта ерунда не для меня;
- ⑩ не сегодня и не сейчас;
- ⑩ есть занятие и покруче;
- ⑩ я в «завязке»;
- ⑩ нет уж, у меня и так вагон неприятностей;
- ⑩ мои мозги пока не лишние;
- ⑩ ты что? У меня аллергия;
- ⑩ я не хочу умственно отсталых детей;
- ⑩ я не тороплюсь в психиатрическую клинику;
- ⑩ я уже пробовал — дикая гадость!

**Самый верный помощник в отказе от курения — Вы сами. Если Вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится — нужно только сконцентрировать на это свою силу воли. Ведь получается же это у других.**

**Желаем Вам успеха!**