

Государственное учреждение  
«Республиканский научно-практический центр  
психического здоровья»

**КУРЕНИЕ:  
ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**



Минск, 2018

Курение табака является сейчас самой распространенной вредной привычкой.

Еще в первой половине XIX столетия курение на улицах и в общественных местах считалось неприличным, и было запрещено почти во всех странах мира. Однако, с развитием табачной промышленности и рекламы, эти ограничения постепенно отменяются, курение становится приемлемой моделью поведения и охватывает все слои общества, в том числе и женщин.

**Табачный дым - это смесь ядовитых веществ.**

Кроме никотина, в нем содержится около 200 веществ, из них более 30 ядов.



В табачном дыме, которым курящие так усердно наполняют свои легкие и окружающий воздух, 73% составляет азот, 5% - угарный газ, 9,5% - углекислый газ. Входят в него аммоний, в небольшом количестве синильная кислота, бензидин, пиридин, бензпирен, мышьяк, сероводород, аммиак, лимонная, щавелевая и яблочная кислоты, радиоактивные изотопы, эфирные масла и другие химические соединения, вредные для

активировать спортивные занятия, чаще ходить в кино или театр. Специалисты рекомендуют “сжигать корабли”, лишив себя возможности вновь начать курить. Например, оповестите знакомых о Вашем решении никогда, ни при каких условиях не возобновлять курения. Можете даже заключить пари!

В первые недели отвыкания от курения для облегчения преодоления никотиновой зависимости можно применять жевательные резинки и пластыри с никотином. Эффективным дополнительным методом помощи при отвыкании от курения и профилактики рецидивов является иглорефлексотерапия, курсы которой повторяют при появлении желания курить.

Отказ от курения и признание приоритета прав некурящих на здоровье и чистый воздух принесет пользу не только каждому курящему, но и его некурящему окружению.

**Сделайте шаг вперед и забудьте про сигарету!  
Этим Вы подадите хороший пример детям и сохраните деньги и здоровье для более важных дел.**



Подготовил: ведущий научный сотрудник отдела наркологии Максимчук В. П.

60% отказавшихся от курения заявили, что если бы они знали, как легко им будет бросить курить, они давно бы это сделали.

Не все, вероятно, согласятся с этим, так как уже пытались порвать со своей привычкой, но неудачно. Следует подчеркнуть, что в основе неудач, как правило, лежит не до конца обдуманное решение, когда остается еще место для компромиссов, отсутствие выраженной поддержки бросающего курить со стороны окружающих (иногда даже наоборот - осуждение.), отсутствие опыта по самоконтролю и контролю за своими привычками.

**Важно, чтобы решение бросить курить было поддержано друзьями и родственниками. Хорошо, если решение о прекращении курения принимается не в одиночку, а с товарищем.** Так будет найдена добавочная поддержка, и если кто-то один сорвется, другой поможет утвердиться в принятом решении.

**Бросить курить сразу - лучшее решение. Вы уничтожаете все запасы сигарет и решительно заявляете, что никогда больше курить не будете.**

Впрочем, Вы можете поступить и несколько менее решительно: использовать для прощания с сигаретой благоприятную психическую ситуацию: начало каникул, выходные дни или, допустим, болезнь.

Чтобы облегчить первые дни отвыкания от курения от курения, есть несколько нехитрых приемов: использовать жевательную резинку, сосать леденцы. Следует сознательно управлять своими поступками, создавая подходящий психологический фон для того, чтобы легче переносить разлуку с сигаретой:

организма. Однако в основном при курении на организм действует никотин, сильнейший наркотик, к которому и привыкает человек. Содержится никотин в табаке от 0,7, до 8%, больше его в дешевых сортах табака, особенно в махорке.

В состав табачного дыма входит также угарный газ (окись углерода), который в 300 раз быстрее, чем кислород, соединяется с гемоглобином крови. Тем самым курильщик ограничивает участие гемоглобина в процессе переноса кислорода из легких к органам и тканям.

При сгорании табака образуется так называемый табачный деготь, который оседает в легких. Человек, выкуривающий ежедневно пачку сигарет пропускает за год через легкие 700-800г дегтя. Смолистые вещества табачного дегтя, в частности, бензпирен, канцерогены, так как способствуют злокачественному перерождению клеток и развитию рака. В табачном дыме имеются в огромном количестве твердые частицы копоти, частично оседающие в дыхательных путях.

В последнее время установлены новые опасные свойства табачного дыма. В нем найдено значительное количество радиоактивного элемента полония, а также радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия. Особенно опасен полоний, который накапливается в легких, почках и других органах. В моче курящих количество полония в шесть раз превышает норму, что может служить причиной возникновения рака мочевого пузыря. Человек, ежедневно выкуривающий пачку сигарет, за год получает от этих радиоактивных элементов большую дозу облучения - примерно 500 рентген (при рентгенологическом снимке желудка -

0,76 рентгена), что способствует его преждевременному старению.

Содержащиеся в табачном дыме мышьяк, хром, никель, бензпирен, крезол и фенол способствуют развитию рака верхних дыхательных путей, легких и других органов. Спустя несколько секунд после первой затяжки, в легкие попадают канцерогенные вещества.

Многочисленными исследованиями установлено, что курение ведет к снижению содержания в крови и тканях организма кислорода, необходимого для нормального обмена веществ, способствует развитию заболеваний дыхательной системы (бронхит, хроническое воспаление легких и др.), повышает нагрузку на сердце, ослабляет защиту внутренних стенок сосуда от проникновения холестерина.

В тот момент, когда дым попадает в легкие, никотин мгновенно проникает в кровь и уже через несколько секунд достигает головного мозга. Возбуждает сосудодвигательный центр и вызывает спазм сосудов, что приводит к повышению артериального давления, учащенного пульса. Достигая надпочечников, никотин приводит к повышенному выбросу катехоламинов, что также сопровождается ростом числа сердечных сокращений, увеличением артериального давления и прямым токсическим действием на миокард. Кроме того, никотин оказывает действие и на тромбоциты. Он увеличивает их способность к склеиванию, что приводит к образованию мелких кровяных сгустков, закупорки сосудов, а также прогрессированию атеросклероза.

Средняя продолжительность жизни у заядлых курильщиков на 8,4 года меньше, а предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы намного больше, чем у некурящих.



**Отказ от курения значительно снижает риск развития этих заболеваний. Решайте сами, что представляет для Вас большую ценность: с одной стороны - курение, а с другой - годы полноценной здоровой жизни.**

Опыт свидетельствует о том, что бросить курить может каждый человек. При чем не важно, как долго и в каком количестве он курил табак. Еще в большей степени не важно, на сколько он считает себя заядлым курильщиком. В абсолютном большинстве случаев человек переоценивает свою зависимость от сигарет. Об этом, в частности, свидетельствует и тот факт, что