*Беседы с молодежью*

**Всё о вреде курения.**

Курение — самая распространенная и опасная для здоровья привычка человечества. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, курит почти одна треть населения мира, что составляет 1,1 млрд.человек. Многочисленными исследованиями доказано, что табак по разрушающему воздействию на организм человека приравнен к наркотикам. Табак вызывает около 25 угрожающих жизни болезней, в первую очередь это сердечно-сосудистые и онкологические заболевания. По данным ВОЗ, курение косвенно является причиной ежегодной смерти более 10 млн.человек. В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит.

В Беларуси курит каждый четвертый человек старше 16 лет. При этом количество курильщиков остается примерно на том же уровне последние несколько лет. В 2018-м году — 23,9%, в 2017-м — 23,2%, в начале 2019-го — 23,8%.

Чаще всего курят люди в возрасте 30−39 лет, их 35,1%. Больше всего курильщиков в Гомельской области — 27,4%, меньше всего в Брестской — 19,7%.

Жители деревни курят чаще горожан. На начало 2019 года курящих на селе было 26,8%, в городе — 22,7%.

Напомним, что каждый день в Беларуси около 40 человек [умирают](https://news.tut.by/society/639507.html) от болезней, связанных с курением. Из них три-четыре человека — пассивные курильщики.

Главная причина такого широкого распространения курения — незнание того, насколько губительна эта привычка как для самого человека, так и для окружающих. В содержании этих рекомендаций наиболее полно представлен именно этот материал — о влиянии никотина на организм человека и пагубные последствия курения.

 **Беседа №1 «Законодательство о борьбе с курением»**

 «Основные понятия»:

**Табак** — многолетнее растение семейства пасленовых, используемое для производства табачных изделий;

**Табачные изделия** - продукт переработки табака - махорка, табак трубочный, табак курительный, табак сигаретный, табак нюхательный, сигареты, сигары, папиросы, некурительный табак;

**Курение табака** - распространенная вредная привычка по вдыханию дыма горящих папирос, сигарет, сигар, махорки и табака из курительной трубки;

**Зависимость от курения табака** - психическая и физическая зависимость человека от никотина и других компонентов табака, которые поступают в организм при потреблении табачных изделий в виде табакокурения, жевания табака или вдыхания табачной пыли через нос;

**Пассивное курение табака** - вдыхание с воздухом, в том числе вынужденное, некурящими лицами табачного дыма;

**Никотин** - алкалоид, содержащийся в растениях табака (трипиридин, С 10 Н 14 М), включая любую соль или соединения никотина;

**Смола** - один из продуктов табака, образующийся при его горении в процессе курения, содержит вещества, вызывающие возникновение злокачественных опухолей.

В конце июля 2019 года список мест, где нельзя (запрещено) курить, расширился, так как вступил в силу Декрет Президента Республики Беларусь от 24 января 2019 г. № 2 «Об изменении декретов Президента Республики Беларусь», которым внесены изменения в Декрет Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий».

**Что запрещено в табачной сфере в Беларуси?** В соответствии с п.3 Положения о государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий, производства, оборота и использования электронных систем курения, жидкостей для электронных систем курения, систем для потребления табака, утвержденного Декретом Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий», в Республике Беларусь запрещаются: оптовая продажа (мена) табачных изделий юридическим лицам, не имеющим права на осуществление оптовой и (или) розничной торговли, индивидуальным предпринимателям, не имеющим права на осуществление розничной торговли такими изделиями; оптовая покупка на территории Республики Беларусь табачных изделий у юридических лиц, не имеющих права на осуществление производства либо оптовой торговли этими изделиями; производство, хранение некурительных табачных изделий, предназначенных для жевания и (или) сосания, оптовая и (или) розничная торговля ими; оптовая продажа табачного сырья, за исключением продажи такого сырья юридическими лицами, реализующими исключительное право государства на осуществление импорта табачного сырья; оптовая покупка табачного сырья, за исключением покупки такого сырья организациями — производителями табачных изделий; переработка на давальческих условиях табачного сырья для производства табачных изделий, за исключением переработки, осуществляемой по решению Совета Министров Республики Беларусь; ввоз в Республику Беларусь, перемещение по ее территории, хранение на ней индивидуальными предпринимателями или юридическими лицами табачных изделий, не маркированных в установленном порядке акцизными марками Республики Беларусь (далее — акцизная марка) и (или) специальными марками и (или) без сопроводительных документов установленного образца, подтверждающих легальность их ввоза, приобретения, производства, а также торговля этими изделиями; перемещение по территории Республики Беларусь, хранение на ней физическими лицами, не являющимися индивидуальными предпринимателями, более 200 сигарет или 50 сигар (сигарилл), более 250 граммов табака или иных табачных изделий, не маркированных в установленном порядке акцизными и (или) специальными марками; продажа табачных изделий физическим лицам, въезжающим в Республику Беларусь из государства — члена Евразийского экономического союза, в магазинах беспошлинной торговли, функционирующих в местах перемещения товаров через таможенную границу Евразийского экономического союза воздушным видом транспорта, в объеме более 200 сигарет или 50 сигар (сигарилл), более 250 граммов табака или иных табачных изделий; реализация сигарет с фильтром юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями при осуществлении ими розничной торговли такими сигаретами по ценам ниже минимальных розничных цен и выше максимальных розничных цен; перемещение табачных изделий по территории Республики Беларусь (за исключением находящихся под таможенным контролем) до мест хранения юридического лица, осуществляющего оптовую торговлю табачными изделиями, транспортными средствами (за исключением транспортных средств железнодорожного транспорта), не оснащенными специальными техническими средствами регистрации в автоматическом режиме движения этих транспортных средств; использование на вывесках торговых объектов слов, тождественных или сходных до степени смешения с наименованием видов табачных изделий.

**Где запрещено курить в Беларуси (список конца июля 2019 г.)?** В соответствии с п.35-36 Положения запрещаются курение (потребление) табачных изделий, использование электронных систем курения, систем для потребления табака (далее — курение):

в лифтах и вспомогательных помещениях многоквартирных жилых домов, общежитий;

на детских площадках;

на рабочих местах, организованных в помещениях; на территориях и в помещениях, занимаемых спортивно-оздоровительными и иными лагерями;

в помещениях и на территориях, занимаемых учреждениями образования, организациями, реализующими образовательные программы послевузовского образования;

в подземных переходах, на станциях метрополитена; на остановочных пунктах на маршрутах автомобильных перевозок пассажиров и перевозок пассажиров городским электрическим транспортом, посадочных площадках, используемых для посадки и высадки пассажиров;

во всех видах транспорта общего пользования, за исключением указанных в абзаце одиннадцатом части второй п.35 Положения;

в автомобилях, если в них присутствуют дети в возрасте до 14 лет;

в иных местах, определенных законодательными актами Республики Беларусь.

*Запрещается курение, за исключением специально созданных мест:*

в торговых объектах и объектах бытового обслуживания населения, торговых центрах и на рынках; в объектах общественного питания, на территории летних площадок (продолжений залов);

в границах территорий, занятых пляжами; на территориях и в помещениях, занимаемых организациями физической культуры и спорта, физкультурно-спортивными сооружениями;

в производственных зданиях (помещениях);

в помещениях и на территориях, занимаемых государственными органами, организациями культуры и здравоохранения, санаторно-курортными и оздоровительными организациями, организациями, оказывающими услуги связи, социальные, банковские, страховые, гостиничные и иные услуги, а также организациями, индивидуальными предпринимателями, которым в соответствии с законодательством Республики Беларусь предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, за исключением указанных в абзаце шестом части первой п.35 Положения;

в помещениях, предназначенных для приема граждан, в том числе по вопросам осуществления административных процедур;

в помещениях пассажирских терминалов автомобильного транспорта, портов и аэропортов;

в помещениях и на территориях железнодорожных станций, предназначенных для обслуживания пассажиров железнодорожного транспорта общего пользования;

на морских судах, судах смешанного (река-море) плавания. Юридические лица и индивидуальные предприниматели, в собственности, хозяйственном ведении, оперативном управлении либо на ином законном основании которых находятся объекты, указанные в части второй п.35 Положения, создают (выделяют) специальные места на территориях этих объектов или комнаты для курения, оборудованные в установленном порядке и обозначенные указателем «Место для курения».

Организации — производители табачных изделий вправе в производственных зданиях (помещениях) осуществлять дегустацию табачных изделий и табачного сырья в порядке, установленном этими организациями-производителями. На объектах, указанных в абзацах втором-девятом и одиннадцатом части первой и части второй пункта 35 Положения, юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, в собственности, хозяйственном ведении, оперативном управлении либо на ином законном основании которых находятся эти объекты, размещается знак о запрете курения. Образец и требования к размещению такого знака устанавливаются Министерством здравоохранения (п.36 Положения).

**Какая предусмотрена ответственность за курение в неположенных (запрещенных) местах?** Согласно Статья 17.9. КоАП Беларуси «Курение (потребление) табачных изделий в запрещенных местах»: Курение (потребление) табачных изделий в местах, где оно в соответствии с законодательными актами запрещено, – влечет наложение штрафа в размере до четырех базовых величин. Какая информация должна содержаться на сигаретных пачках и других упаковках? Также хотелось бы обратить внимание на Главу 4 Положения, в которой определяются требования к информации, указываемой на потребительской упаковке табачных изделий, электронных систем курения, жидкостей для электронных систем курения, систем для потребления табака, листах-вкладышах к ним.

Согласно Главы 4 Положения на потребительской упаковке табачных изделий, электронных систем курения, жидкостей для электронных систем курения, систем для потребления табака, произведенных в Республике Беларусь или ввозимых на ее территорию, должны быть указаны сведения на русском или белорусском языке о запрете продажи этих изделий, систем, жидкостей лицам моложе 18 лет.

На потребительской упаковке (листе-вкладыше) табачного изделия, за исключением некурительных табачных изделий, должны быть указаны сведения, определенные техническими регламентами Таможенного союза, Евразийского экономического союза.

*На потребительской упаковке (листе-вкладыше) некурительного табачного изделия должны быть указаны следующие сведения:*

наименование товара;

наименование (фирменное наименование) организации-производителя, а также при наличии — импортера, их место нахождения; наименование (фирменное наименование) юридического лица, уполномоченного организацией-производителем на принятие претензий от потребителей, его место нахождения;

количество штук некурительных табачных изделий и масса нетто содержащейся в них табачной смеси либо масса нетто для весовых некурительных табачных изделий; дата изготовления, срок годности или срок хранения;

способ использования; предупреждение о вреде потребления табачных изделий; иные сведения, предусмотренные законодательством.

На потребительской упаковке (листе-вкладыше) системы для потребления табака должны быть указаны следующие сведения: наименование товара; наименование (фирменное наименование) организации-производителя, а также при наличии — импортера, их место нахождения; наименование (фирменное наименование) юридического лица, уполномоченного организацией-производителем на принятие претензий от потребителей, его место нахождения;

месяц и год изготовления, срок годности или срок хранения;

способ использования;

иные сведения, предусмотренные законодательством.

На потребительской упаковке (листе-вкладыше) электронной системы курения, жидкости для электронной системы курения должны быть указаны: наименование товара; наименование (фирменное наименование) организации-производителя, а также при наличии — импортера, их место нахождения; наименование (фирменное наименование) юридического лица, уполномоченного организацией-производителем на принятие претензий от потребителей, его место нахождения; месяц и год изготовления, срок годности или срок хранения; количество электронных систем курения в потребительской упаковке; способ использования электронных систем курения (одноразовое или многоразовое использование); комплектность электронной системы курения; состав жидкости для электронной системы курения; объем жидкости для электронной системы курения (в миллилитрах); иные сведения, предусмотренные законодательством. Полный текст Декрета Президента Республики Беларусь от 24 января 2019 г. № 2 «Об изменении декретов Президента Республики Беларусь» и Декрета Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий» официально опубликован на Национальном правовом Интернет-портале Республики Беларусь (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь).

**Беседа №2 «Влияние табака на дыхательную систему»**

При сгорании сигарет образуется аммиак, летучие канцерогенные нитрозоамины, цианистый водород, акроилеин, окись азота, формальдегид, бензол, хлористый винил, радиоактивный полоний и еще 3900 различных веществ.

Вдыхаемый курильщиком дым прежде всего попадает в верхние дыхательные пути, а затем в трахею и легкие. Под влиянием дыма происходит хроническое раздражение слизистой оболочки гортани, развивается воспаление голосовых связок. Связки утолщаются, становятся более грубыми. Это приводит к изменению тембра голоса - грубый голос курильщика. Такое изменение голоса особенно заметно у молодых женщин.

Иногда это может быть причиной потери профессиональной трудоспособности у певцов, актеров. Именно поэтому не курят оперные певцы.

При усиленной физической нагрузке (при беге, быстрой ходьбе) такие легкие курильщика оказываются неполноценными. У человека появляется одышка. Легкие не могут увеличить объем, и, чтобы компенсировать потребность в кислороде, человек делает больше дыхательных движений, дышит чаще. При этом он очень быстро устает. Пробежав немного, человек вынужден остановиться, чтобы перевести дух.

У курильщика очищение трахеи и бронхов от слизи и инородных частиц становится возможным только при кашле. Проснувшись утром, курильщик долго кашляет и выделяет грязную, серую мокроту. Есть даже такое выражение — «кашель курильщика».

Смертность курильщиков вследствие хронического бронхита в качестве
основного заболевания и присоединившейся легочно-сердечной недостаточности при легочном сердце, согласно статистическим данным, в 15-20 раз выше по сравнению с некурящими, причем у выкуривающих более 25 сигарет в день смертность была в 30 раз выше, чем у малокурящих.

Длительно текущий хронический бронхит курильщиков рано или поздно переходит в эмфизему. Приступы затрудненного дыхания, спазмы сосудов и одышка могут появляться и у пассивных курильщиков, длительно пребывающих в накуренном помещении.

Поврежденные никотином легкие становятся неустойчивыми и к инфекциям, поэтому курильщики чаще заболевают туберкулезом и протекает он у них тяжелее.

Входящие в состав табачного дыма канцерогенные вещества способствуют развитию рака легкого.

В табачном дыме кроме прямых канцерогенов содержатся вещества, стимулирующие рост опухолей, подавляющие защитные силы организма.

 Если учесть, что 95% умерших от рака легкого были злостными курильщиками, выкуривающими 20-40 сигарет в день, то практически все случаи смерти от рака легкого можно считать непосредственно связанными с курением.

Рак легкого протекает очень коварно и длительное время не сопровождается какими-либо болезненными проявлениями. У курильщиков, которые чувствуют себя хорошо и с виду совершенно здоровы, при медицинских осмотрах нередко выявляется рак легкого и, к большому сожалению, не только в начальных стадиях заболевания, когда удаление части или целого легкого может спасти им жизнь, но и с далеко зашедшим процессом, для лечения которого больного подвергают как оперативному, так и длительному лучевому и химиотерапевтическому лечению. Хуже обстоит дело с теми больными раком легкого, у которых имеются жалобы на кашель, боли в груди, одышку, кровохарканье. Хотя медицина добилась больших успехов в распознавании и лечении рака легкого, нередко таким больным не удается провести радикальное лечение и спасти жизнь.

Ученым известно, что курение увеличивает риск заболевания не только раком легкого, но и злокачественными новообразованиями других органов: языка, гортани, пищевода, желудка, мочевого пузыря.

**Беседа №3 «Влияние табака на сердечно-сосудистую систему»**

Среди болезней сердечно-сосудистой системы, на которые курение оказывает существенное влияние, можно выделить ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, атеросклероз сосудов головного мозга и периферических сосудов.

У курильщика несколько понижено содержание кислорода в крови. Недостаточно насыщенная кислородом кровь медленно протекает по суженным сосудам. В результате недополучения кислорода страдает большинство органов, нервная ткань — возникает головная боль, чувство усталости, недомогание, головокружение. Под влиянием выкуривания только половины сигареты частота пульса увеличивается на 14%, артериальное давление повышается на 5,3%, индекс напряжения миокарда повышается на 19%.

Пульс у курящего человека чаще на 15-18 ударов в минуту. Это значит, что сердце делает в сутки на 12 — 15 тысяч сокращений больше. Если считать нормальным 60 сокращений сердца в минуту, то у курильщика сердце работает на 3 — 4 часа, больше в течение каждых суток. При такой усиленной работе страдает питание сердечной мышцы, она слабеет и перестает справляться с повышенной нагрузкой.

Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. За 70 лет оно делает 2575 миллионов сокращений. Сердце курильщика во время курения и после него несколько ускоряет ритм. Если человек выкуривает 20 сигарет ежедневно, то его сердце работает в ускоренном темпе около 10 часов. Следовательно, курильщик стареет раньше некурящего.

Никотин вызывает повышение артериального давления. Одна выкуренная сигарета повышает его на 10 мм рт.ст. При постоянном курении артериальное давление повышается на 20-25% к исходному.

А что страшного в повышении артериального давления на 10 мм? Разве тысячи людей, которые курят, измеряют ежедневно артериальное давление? Нет, большинство, конечно, не измеряет. Но космонавт, у которого повысилось давление, будет отстранен от очередной тренировки, машинист — от работы, летчик не допущен к рейсу. Вот чего стоит выкуренная сигарета. Плохое питание мышцы сердца и усиленная работа сердечно-сосудистой системы при курении приводит к истощению всю систему кровообращения.

Крайняя степень расстройства кровоснабжения сердечной мышцы —

омертвение участка мышцы сердца, которое называется инфарктом миокарда.

Это опасное для жизни заболевание, делающее человека стойким инвалидом.

1. Вероятность инфаркта миокарда у курящих в 12 раз больше, чем у некурящих.

Никотин оказывает пагубное действие и на сосуды нижних конечностей. Расстройство кровоснабжения мышц ног приводит к тому, что при движении в них возникают сильные боли. Человек вынужден остановиться, постоять и только потом продолжать путь. Молодой мужчина вынужден останавливаться каждые 50 м; ходить медленно. Вследствие расстройства кровообращения ноги быстро зябнут даже в теплую погоду, легко возникает их отморожение. При прогрессировании заболевания просвет сосуда закрывается полностью, кровь не поступает к периферическим отделам ног, наступает омертвление пальцев стопы, которое называется гангреной. Человек попадает в больницу, его оперируют, ампутируют ногу (иногда приходится ампутировать обе ноги). Так он расплачивается за выкуренные во множестве сигареты.

**Беседа №4 «Влияние табака на органы пищеварения»**

Никотин оказывает разнообразное воздействие на желудочно-кишечный тракт.

Табачный дым, особенно входящий в его состав аммиак, раздражает слизистую оболочку ротовой полости, вызывает усиленное слюноотделение. Слизистая оболочка становится легко ранимой, кровоточит, часто возникает ее воспаление, появляется неприятный запах изо рта. Под влиянием табачного дегтя портится зубная эмаль, на зубах образуется коричневый налет, они желтеют и постепенно разрушаются.

На поверхности языка имеются специальные сосочки, воспринимающие вкус. Благодаря им мы ощущаем сладкое, горькое, кислое, соленое. У курильщиков вкусовые сосочки атрофируются, а вкусовое восприятие притупляется и даже вовсе исчезает. Именно поэтому многие курильщики не любят сладкое. Извращенное вкусовое восприятия не приносит должного удовольствия от вкуса пищи, портится аппетит.

С помощью рентгеновского аппарата можно увидеть, что после выкуренной сигареты сокращения стенки желудка (перистальтика) прекращаются. Такое состояние продолжается иногда до 15 мин, и больше, а затем перистальтика восстанавливается. Такое парализующее действие никотина на стенку желудка имитирует утоление голода. Выкурившему сигарету временно кажется, что он сыт. С нарушением деятельности пищеварительных желез пища задерживается в кишечнике, развивается хроническое воспаление кишечника, что приводит к расстройству его функции. Это может выражаться упорными запорами или, напротив, изнуряющими поносами.

При курении растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок, оказывая непосредственное воздействие на его стенку.

Согласно данным исследователей, под воздействием никотина усиливается выделение слюны, секреция желудочного сока, слизи, усиливаются спазмы сосудов желудка. При сравнительно непродолжительных сроках курения возникает гастрит.

 Язвенная болезнь желудка у курящих возникает в 12 раз чаще, чем у некурящих.

**Беседа №5 «Влияние курения на другие органы и системы»**

Курение может явиться причиной ослабления слуха различной интенсивности. Это связано с поражением как звукопроводящего, так и звуковоспринимающего аппарата. Определенную роль играет набухание слизистой евстахиевых труб и прилив крови к барабанной полости. Может поражаться и слуховой нерв.

В качестве проявления интоксикации при злоупотреблении курением происходит нарушение зрения, затруднение чтения, светобоязнь, ретробульбарными болями при движениях глазного яблока.

Под влиянием курения трескается зубная эмаль, форсируется развитие кариеса зубов. У курящих чаще наблюдаются заболевания пародонта. Наконец, курение вызывает изменения в слюне и увеличение ее отделения, что способствует появлению дурной привычки курильщика — оплевыванию.

Значительно страдает нервная система. Проявлениями кислородного голодания являются головные боли, головокружения, снижение работоспособности, ухудшение усвояемости новых знаний. Почти всем курильщикам свойственны неустойчивость настроения, раздражительность, повышенная утомляемость. У курящих постепенно и неотвратимо развивается остеопороз (потеря костной ткани, повышенная ломкость костей).

**Беседа №6 «Курение и женщина»**

Сколько бы ни говорили врачи о вреде курения, белорусы, похоже, пока не собираются выпускать из рук дымящиеся сигареты. И судя по статистике Белстата, количество курящих в стране с каждый годом медленно, но растет. Причем вредной привычкой все чаще страдают женщины. За последнее десятилетие доля курящих мужчин в Беларуси снизилась на 2,9% пункта, а курящих женщин возросла в 1,6 раза. Так, среди мужчин курит каждый второй, а среди женщин - каждая десятая.

- Лет 15 - 20 назад был период, когда стало модно курить. Женщины вообще более подвержены к формированию зависимостей, это связано с особенностями их нервной системы. Успокоительный эффект от сигареты - это миф. Табак не оказывает какого-то расслабляющего действия, это связано с сосательным рефлексом, как у грудного ребенка. Он сосет пустышку и успокаивается. Этот феномен переходит с нами и во взрослую жизнь, - считает врач-психотерапевт **Дмитрий САЙКОВ**.

Влияние курения на женский организм кроме общего вреда усугубляется еще и особенностями женского организма. Так, например, пристраститься к сигарете женщине гораздо проще, а вот бросить курить гораздо труднее, чем мужчине

Табак лишает женщину привлекательности. Преждевременно стареет кожа лица и всего тела. У курящих женщин изменяется цвет лица, он становится землистым. Впалые щеки, глаза без блеска, отеки, синева под глазами — все это рано или поздно ждет курильщиц. У них более резкие, порывистые движения, несвежее дыхание.

Для женщин курение особенно опасно, т.к. оно отрицательно влияет на репродуктивную функцию женщин и проявляется бесплодием, выкидышами, патологией беременности и родов.

В последние десятилетия во всем мире проведено множество исследований, развивших и углубивших представления о вредном влиянии курения на беременность. На основании обобщения результатов исследований можно указать на комплексный неблагоприятный эффект курения на беременность.

Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих. Особенно высоки показатели мертворождаемости в семьях, где курят мать и отец.

Дети, родившиеся у курящих женщин, характеризуются замедлением не только физического, но и интеллектуального, в том числе эмоционального, развития. Они позднее начинают читать и считать, отстают в школе по чтению и математике. Высокая частота пороков развития плода: заячья губа и врожденное расщепление неба (волчья пасть) наблюдается у курящих беременных. Беременным женщинам нельзя не только курить, но и находиться в одном помещении с курящими.

Дети, матери которых курят, более склонны к курению.

Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят.

**Беседа №7 «Как бросить курить?»**

Курение является одним из вариантов наркоманий. К никотину полностью относится характеристика наркотических веществ, вызывающих привыкание или даже болезненное пристрастие:

* потребность в постоянном или периодически возобновляемом приеме данного вещества для получения удовольствия или облегчения физического или психического состояния;
* возникновение повышенной устойчивости к действию данного вещества, вследствие привыкания к нему организма, поэтому для
получения такого же эффекта при повторных приемах приходится прибегать ко все более повышенным дозам;

*Выделяют три стадии никотиновой зависимости:*

- бытовое курение (1 стадия) - несистематическое курение (около 5 сигарет в день), никотиновой абсистенции нет, вегетосоматические явления отсутствуют или выражены слабо, полностью обратимы.

* привычное курение (2 стадия) — курение постоянное (от 5 до 15 сигарет в день), поражения внутренних органов присутствуют, но в определенной степени обратимы после прекращения курения.
* пристрастное курение (3 стадия) — толерантность к курению высокая, абстиненция тяжелая, зависимость чисто физическая, влечение непреодолимое (человек курит не менее 1 — 1,5 пачек сигарет или папирос в день), выработалась привычка курить натощак и сразу после еды, а также среди ночи. Определяются значительные поражения внутренних органов и нервной системы.

Наркотическая зависимость от никотина подтверждается и социологическими опросами курильщиков. Желание бросить курить высказывают 60 — 90% курильщиков, 40 — 60% пытаются это сделать хотя бы раз в год. И лишь 2 — 3% удается распрощаться с сигаретой. Безусловно, чем раньше человек начал курить, тем больше никотиновый стаж и тем тяжелее отказаться от сигарет.

Многочисленной статистикой доказано, что главное препятствие на пути отказа от курения — отсутствие достаточно глубокой мотивации и табачная зависимость. А вот при глубокой мотивации (сильное желание бросить курить), которая возникает перед лицом реальной опасности — сложной, серьезной болезни, например, с сигаретой расставались даже заядлые курильщики с 30-летним стажем.

Реально отказаться от курения самостоятельно могут курильщики из первых двух стадий никотиновой зависимости (бытовое и привычное курение). Однако многим курильщикам как этих групп, так и особенно из третьей группы (пристрастное курение), требуется медицинская или психологическая помощь. Наиболее часто употребляемые в настоящее время методы помощи решившим отказаться от курения — иглотерапия (введение в биологически активные точки ушной раковины специальных игл).

Для самостоятельного отказа от курения успешно используется система самоограничений:

* не курите натощак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты;
* не курите за 1,5 — 2 часа до приема пищи;
* не курите сразу после еды;
* при возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь;
* всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя;
* не носите с собой зажигалку или спички;
* покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет;
* покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые;
* старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет;
* курите стоя или сидя на неудобном месте;
* когда закончились сигареты, не занимайте их ни у кого;
* не курите за компанию;
* откажитесь, если предложат сигарету;
* не затягивайтесь сигаретой;

- не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь
самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней;

- старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет.

Для отказа от курения из этого списка следует выбрать три четыре наиболее легких правила и неукоснительно их выполнять. Затем, по мере их соблюдения, переходить к осуществлению следующих одного - двух самоограничений, и так до тех пор, пока они себя не исчерпают.

В период отказа от курения у курильщика могут появиться некоторые неприятные субъективные ощущения, избежать которые можно определенными мерами. Может возникнуть усиливающийся кашель. Это объясняется тем, что в легких начался процесс очищения. Кашель обычно длится 1 — 2 недели. Помочь этому процессу можно, увеличив прием жидкости до 3 л в день. Можно пить соки, минеральную воду, морсы, некрепкий чай с лимоном, чай с медом. Они способствуют усилению вывода табачных ядов из организма и уменьшают часто появляющуюся при отказе от курения сухость во рту. Может быть головная боль от недостатка никотина, поступление которого все уменьшается, большее раздражение и утомляемость. Эти симптомы можно ликвидировать путем аутотренинга, увеличением времени отдыха и сна. Появление повышенной нервозности связано с тем, что присутствие никотина в организме ускоряет прохождение пищи через пищеварительную систему, которое замедляется, пока организм не привыкнет функционировать без никотина. Избежать этого поможет увеличение в рационе питания грубой клетчатки. Следует есть больше овощей и свежих фруктов, сухофруктов, хлеба из муки грубого помола, каш.

Многие курильщики, особенно женщины, боятся при отказе от курения увеличения массы тела. Если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от курения, он возвращает себе прежнее здоровье и самое главное — аппетит, у него восстанавливается вкусовая чувствительность к пище. И многие курильщики, особенно в первые 1 — 1,5 месяца, получают большое удовольствие от еды, этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но не каждый человек, прекращающий курить, набирает вес, да и прибавка в весе составляет 2,5 — 3 кг. Избежать этого помогают физическая нагрузка и рациональное питание низкокалорийными продуктами. В первые три месяца отказа от курения полезны горячие ванны и баня, прогулки до 1,5 — 2 часов, гимнастика.

Отказавшись от курения, человек экономит деньги, используя их на более нужные для себя потребности, становится независимым психологически и самое главное — возвращает себе потерянное здоровье. После прекращения курения концентрация никотина в крови сокращается, значит, снижается до нормы артериальное давление, восстанавливается работа сердца, улучшается кровоснабжение ног, ступней и ладоней, нормализуется содержание кислорода в крови.

Уже в первый месяц улучшается работа органов дыхания, дыхание становится глубоким. Исчезает неприятный запах при дыхании, от кожи, волос, улучшается цвет лица. По утрам перестает беспокоить кашель, пропадает утомляемость, головная боль. Значительно поднимается жизненный тонус, общее самочувствие. А девушки и женщины буквально расцветают на глазах.

Обычно самоочищение организма происходит в течение года. Через год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снижается наполовину.

Через 5 лет резко уменьшается вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто продолжает курить.

В экономически развитых странах мода на курение постепенно проходит. Сейчас в моде спортивный стиль, стройная фигура, регулярные занятия гимнастикой, культуризмом и другими оздоровительными процедурами. Курить не модно и не престижно. Курение может испортить не только здоровье, но и карьеру — все больше предпринимателей отказывается принимать на работу курящих.