

## **19 ноября 2020 года – Международный день отказа от курения**

Международный день отказа от курения отмечается ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Курение вредит здоровью, но часть населения продолжает сохранять пристрастие к этой привычке, нередко эта зависимость появляется в подростковом возрасте.

Помимо сердечных проблем курение грозит следующими проблемами:

-повышается риск онкологических заболеваний; от канцерогенов, содержащихся в табачном дыме, страдают не только гортань, трахея, бронхи и легкие, но и почки, печень, поджелудочная железа, кишечник и другие жизненно важные органы;

-может привести к остеопорозу, то есть повышенной хрупкости костей ;

-хроническая обструктивная болезнь легких, рак лёгких, частые простуды, мучительный кашель, хрипы и осиплость - постоянные спутники никотиновой зависимости;

-сказывается на внешности: кожа становится тусклой, наблюдается склонность к ее преждевременному старению;

-страдает репродуктивная функция.

Пассивное курение не менее опасно, так как пагубно влияет на дыхательную систему, поскольку некурящий вдыхает те же самые опасные вещества. У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания.

Курение у человека вызывает два вида зависимости - физическую и психологическую.

Физическая зависимость формируется из-за никотина, который содержится в сигаретах. За счёт его действия в крови значительно повышается концентрация адреналина, норадреналина, ацетилхолина и подобных им гормонов. Из-за этого организм постепенно перестаёт сам их вырабатывать в достаточном количестве. Данные гормоны отвечают за бодрость, радость, работоспособность. Соответственно при длительном перерыве между курениями у человека ухудшается самочувствие, настроение, снижается работоспособность. В организме возникает порочный круг, чтобы себя лучше чувствовать, нужно выкурить сигарету.

Психологическая зависимость вызвана различными индивидуальными факторами (например, способ борьбы со стрессом, часть имиджа, возможность занять неловкие паузы в общении).

При осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немного людей стремятся избавиться от никотиновой зависимости: человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья или привычка курить настолько сильна, что нет возможности отказаться.

Цель Международного дня отказа от курения - способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев

населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

При отказе от курения все органы организма начинают лучше снабжаться кислородом, затем происходит очищение от никотина, смол, токсинов, улучшается кровоснабжение, обновляются клетки желудка, кишечника, бронхов, повышается иммунитет.

Бросить курить непросто. Однако, необходимо отказаться от вредной привычки в пользу своего здоровья, и тогда повышается качество и продолжительность жизни.

Бросайте курить! Будьте здоровы!

