**Выбери жизнь без табака!**

     В Республике Беларусь  курят 64% мужчин и 21,4% женщин в возрасте старше 15 лет. Ущерб и смертные случаи, связанные с табаком - это не только статистика, это трагедия: во всем мире табак ежегодно убивает около четырех миллионов человек, из которых 500 тысяч женщины. В Республике Беларусь от заболеваний, причиной которых является  табакокурение, умирает  более 15,5 тысяч человек.

            Однако, несмотря на столь угрожающие цифры, предупреждения ученых, потребление табака в настоящее время во всем мире, в том числе и в Беларуси, приняло характер эпидемии. Руководитель Всемирной организации здравоохранения причиной увеличения числа курящих женщин назвал активную маркетинговую позицию табачных кампаний. Каждая табачная кампания выпускает «облегченные», удлиненные, тонкие, ароматизированные сигареты, которые явно адресованы женщинам. Это очередная  уловка для получения прибыли! Результаты опросов и анкетирования показывают, что в основном курить «по-настоящему» начинают с 15-17 лет, и 80% курильщиков впервые попробовали табак до 18 летнего возраста. Каждый четвертый белорус в возрасте 15 лет и старше курит.

            Молодые люди в силу своей молодости не верят, что курение настолько опасно для здоровья и становятся со временем зависимыми от табака, а затем, теряют здоровье, увеличивая стаж курения,  не в силах справиться с никотиновой зависимостью. В школе любые возникшие проблемы подростки решают быстро – сигаретой, никотин действует как наркотическое вещество – отодвигая проблему, и ребенок не задумывается о том, что будет позже.

         Опыт работы кардиологов, онкологов, эндокринологов и других специалистов говорит о том, что подростки и взрослые информированы поверхностно о тех опасных последствиях, которые со временем возникают у курящих.

           В чем опасность табакокурения? Табачный дым содержит около 4 000 химических веществ, самые опасные – никотин, окись углерода, синильная кислота, бензопирен. После первой затяжки никотин обнаруживается в тканях мозга через 7 секунд, в пальцах ног – через 15-20 секунд. В течение жизни человек, выкуривающий в день пачку сигарет, вводит в организм до 2 кг никотина. Одновременное введение такого количества никотина может убить 20 000 человек (привести пример: жизнь актера Луспекаева «Белое солнце пустыни»).

       Медики давно заметили, что воздействие никотина очень влияет на внешний вид человека, особенно девушек и женщин: сухая, серая кожа, морщинки, не свойственные возрасту, темные круги  под глазами, хриплый голос – вот неполный перечень последствий сомнительного удовольствия. А о вредном влиянии табакокурения на здоровье женщины и мужчины написаны целые тома.

          Курение оказывает неблагоприятное, а иногда и роковое влияние на репродуктивное здоровье молодых людей.  У женщины, которая курит, страдают не только сердце и легкие, но и детородная функция. Если женщина выкуривает в день около десяти сигарет, то она может остаться бесплодной в два раза чаще, чем некурящая. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению. Курение во время беременности увеличивает риск рождения ребенка с низкой массой тела и, соответственно, со слабым здоровьем, что в дальнейшем может отрицательно повлиять на его развитие. Невынашивание беременности, как и мертворождения, у курящих женщин встречается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих, из-за кислородного голодания развивающегося плода и патологических изменений в плаценте, причинно связанных с токсическими эффектами окиси углерода, содержащейся в табачном дыме. Следствием курения женщины во время беременности может стать диабет или ожирение ее будущего ребенка.

         У мужчин курение может быть причиной деформации сперматозоидов и дефектности ДНК, следствием чего бывают различные врожденные аномалии и дефекты у новорожденных детей. Было установлено, что дети курящих отцов наследуют  относительно повышенный риск заболевания различными видами рака. Мужское бесплодие встречается значительно чаще среди курящих мужчин. У них также ослабляется эрекция из-за снижения интенсивности притока крови, что может стать причиной развития импотенции. А большинство мужчин и не догадываются о возможности существования такой связи.

           У 14% курильщиков возникает ишемическая болезнь нижних конечностей, проявляющаяся так называемой «перемежающейся хромотой», а у некурящих это заболевание встречается только в 0,3 % случаев. При этом заболевании сужаются артерии ног, что не обеспечивает приток крови к нижним конечностям. Многое можно простить женщине, но только не наплевательское отношение к своему здоровью и здоровью своих детей. Никогда не было свойственно женщине, продолжательнице жизни на Земле, сознательное самоуничтожение. А глупую и бесполезную привычку,  курение табака,  иначе не назовешь. Именно поэтому с 11 по 31 мая в нашей республике акция «Беларусь против табака».

       Курение  давно перестало быть модной привычкой, а девушка, курящая изящную, тонкую сигарету, перестала вызывать уважение и восхищение мужчин. Сейчас «в моде» женщины, от которых пахнет свежестью и молодостью, а не табаком.

       Наиболее часто обсуждаются проблемы курения, связанные с его пагубным влиянием на дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма человека. Это, прежде всего, связано с тем, что причинами смерти у курильщиков чаще всего являются такие тяжелые заболевания как рак легких или ишемическая болезнь сердца.

        Однако от токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают практически все органы и системы. Часто, у длительно курящих людей, развиваются болезни желудочно-кишечного тракта (рак желудка, пищевода, поджелудочной железы, язвенная болезнь желудка и т.д.), мочевыводящей системы (рак почек, мочевого пузыря), заболевания сосудов. Курение ухудшает зрение и слух, приводит к преждевременному старению кожи, повышает вероятность развития сахарного диабета второго типа. У курящих отягощается течение сахарного диабета, увеличивается количество осложнений и риск смерти. Прибавление курения к диабету фактически удваивает риск возникновения заболеваний и смерти.

**От курения страдает не только курильщик, но и окружающие его люди. Они становятся «пассивными курильщиками» и страдают от тех же болезней, что и регулярные курильщики. Три четверти сигаретного дыма выделяется в окружающую среду, так называемый вторичный дым отнесен специалистами к опасным для людей канцерогенам. По мнению японских ученых , жены, мужья которых выкуривают ежедневно до 20 сигарет, более чем в 2 раза чаще становятся жертвами раковых заболеваний.**

**Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии не курящих*.*** Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих. Нужно осознавать, что никотин является наркотическим веществом. Это означает, что некоторые курящие при попытке отказа от него нуждаются в специальной помощи, заключающейся в применении определенных психотерапевтических и /или медикаментозных средств.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

**Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:**

- у вас ухудшится память;

- коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность вашей улыбке;

- занятие физкультурой и спортом станут для вас настоящей мукой,    спортивные достижения станут для вас невозможными;

- вам не придется пользоваться парфюмерией, т.к.  это бесполезно, табачный дым сильнее аромата духов;

- голос станет огрубевшим, осипшим;

- приводит к раку легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, к болезням сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хроническим заболеваниям легких;

- вы станете постоянным пациентом поликлиник и больниц,

 в 65 раз выше риск перехода к употреблению других наркотиков.

**Если вы не будете курить, то:**

- ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет;

- вы будете выглядеть лучше, ваша кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы – белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом;

- ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма;

- у вас на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований;

- у вас будут здоровые дети.

Однако главное – это осознание самим курящим пагубности привычки для него самого и окружающих его близких и, как результат, твердое желание преодолеть никотиновую зависимость.

Если Вы хотите бросить курить и Вам необходима помощь, можно обратиться в **«Брестский областной наркологический диспансер».**

Режим работы: Пн-Пт – с 8.00- 20.00. Сб-8.00-14.00. Воскресенье –выходной.