



Неделя профилактики потребления никотиносодержащей продукции

В рамках информационно-просветительских мероприятий, приуроченных к **Неделе профилактики потребления никотиносодержащей продукции (с**

02 по 08 декабря 2024 года) поговорим не о том, какие побочные действия грозят курящему человеку, не о том, как бросить курить. Давайте задумаемся о начале курения. Почему и что побуждает человека начать курить. Но сначала – что такое табакокурение.

Табакокурение – вдыхание дыма от тлеющего табака, в основном в виде курения сигарет. Табакокурение формирует устойчивую психологическую и физиологическую зависимость.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что курение табака убивает до половины людей, которые его употребляют. «Табачная эпидемия является одной из самых значительных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире».

Табачный дым содержит психоактивное вещество — алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывает слабую эйфорию.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями, как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также других проблем со здоровьем. По данным ВОЗ, за весь XX век табакокурение явилось причиной преждевременной смерти 100 миллионов человек по всему миру и по прогнозам, в XXI веке их число возрастёт до миллиарда.

Кроме собственно курения табака вредное действие на организм оказывается и при суррогатной его замене курением электронных сигарет и систем нагревания табака (типа IQOS).

Вред курения начинается с того момента, как только человек употребил вторую, третью дозу никотина. Хочет курильщик или нет, продукты горения начнут повреждать клетки его организма уже после первых затяжек. Прежде всего, будут страдать органы полости рта, гортань, бронхи и лёгкие. Ущерб может быть физическим (раздражение дыхательных путей, ЛОР заболевания) или психическим (колебания настроения, раздражение).

Синдром зависимости от табака начинается тогда, когда человек теряет контроль над потребляемой дозой никотина. Он начинает курить больше и чаще, чем планировал. Курильщик упорно продолжает искать очередную дозу, несмотря на негативные последствия табакокурения. На второй стадии зависимости добавляется синдром отмены.

Синдром отмены табака возникает при попытке не курить более одного часа. Это состояние можно с уверенностью назвать никотиновой ломкой. Но, в отличие от героиновой ломки, никаких болевых ощущений нет – есть только раздражительность, эмоциональная несдержанность, проблемы с концентрацией внимания.

Курение негативно влияет на репродуктивную функцию у мужчин и у женщин. Всемирная организация здравоохранения констатирует, что 10% курильщиков умирают преждевременно от онкологических заболеваний, вызванных табаком. В 90% случаев курение становится причиной рака лёгких. При этом, если кто-то думает, что электронные сигареты

менее вредны, чем обычные – глубоко заблуждаются. **Устройств, которые можно было бы употреблять без опасности для здоровья – нет.** Цель у электронных и обычных сигарет одна и та же – доставить никотин в кровь человека для последующей передачи его никотиновым рецепторам. Разница только в конструкции и действии: одна вырабатывает дым с никотином, другая — аэрозоль с никотином. Но и то и другое вдыхает человек. **Вред один и тот же».**

Курение – самый плохой эксперимент над собой. И самое лучшее, что человек может сделать для своего здоровья – не начинать курить совсем. Или отказаться от этой пагубной привычки. Бросать курение сигарет нужно сразу. При этом должна быть заместительная терапия. Это могут быть специальные пластыри или спреи.

Если человек бросил курить до 35 лет, то с вероятностью в 99% организм восстановится. Если прокурил дольше – нужно обследоваться. В любом случае желательно обратиться к врачу, потому что, скорее всего, будет необходимо лечение бронхов. Плюс никотинзаместительная терапия. Но ни в коем случае не электронные сигареты, потому что они только поддерживают никотиновую зависимость.

Советы, которые помогут вам бросить курить:

1. Необходимо ясно понять, почему для вас важно бросить курить;
2. Определите дату отказа от курения, морально к ней подготовьтесь;
3. Старайтесь избегать в первое время компании, где курение считается нормой;
4. Предупредите родственников и друзей, чтобы они не провоцировали, а поддерживали вас;
5. Прислушивайтесь к своему организму. Проконсультируйтесь с врачом наркологом, пульмонологом или терапевтом;
6. При сильных симптомах отмены допускается применение специальных никотин-заместительных препаратов.

Подводя итоги, помните о простом: самый лучший пример – это ваш собственный пример. Не курите и не одобряйте курение близкими вам людьми.