

Всемирный День без табака 31 мая.

Сегодня очевидно для всех, что наряду с традиционными сигаретами из привычных пачек со страшными, но очень реальными картинками в руках можно увидеть иные устройства – так называемые электронные средства доставки никотина. Эксперты даже утвердили сокращенные название для этой новой на рынке группы продуктов - ЭСДН. К ним относятся электронные сигареты, в которых табак растворен в жидкостях, и нагревательные устройства, в которых табак не сжигается, а нагревается до определенной температуры. Насколько опасны эти устройства?

Ответ очевидный – да, они опасны и приносят вред здоровью. Почему? Во-первых, потому что в них содержится никотин, причем в количестве, превышающем его содержание в традиционных сигаретах. Никотин является сильным стимулятором («кнутом») для сердечно-сосудистой и иных систем, и веществом, вызывающим перестройку рецепторов мозга, а следовательно – сильную зависимость. Любая зависимость опасна своими медицинскими, социальными, психологическими и финансовыми проблемами. Опыт показывает, что люди, которые перешли с обычных сигарет на ЭСДН, их потребляют в 2-3 раза больше. Вот так табачная индустрия их затягивает в свои сети.

Во-вторых, состав ЭСДН сложный. Там присутствует много синтетических продуктов, либо вредных, либо не изученных по своему влиянию на здоровье – краткосрочному или с точки зрения отдаленных последствий. То есть, того, что мы хорошо знаем в отношении табака. Но медицина уже ведет печальную статистику поражения легочной ткани в ответ на использование ЭСДН со смертельными исходами. Растет пул исследований на животных, результаты которых демонстрируют изменения в сосудах, капиллярах, составе крови при воздействии ЭСДН. Поэтому эксперты уверены в том, что время, когда мы будем уверенно и обоснованно заявлять о всех рисках ЭСДН для здоровья, наступит довольно быстро. Но на настоящий момент, каждый, кто курит вейп или электронную сигарету, добровольно рискуя своим здоровьем, ставит на себе опыт и платит за это деньги.

Поэтому выводы и наши рекомендации таковы:

- Для отказа от потребления табака требуются большие усилия, поэтому лучшее средства здесь – не начинать, не пробовать.
- Результаты исследований показали, что люди, которые в целях отказа от курения, переходят на ЭСДН или более легкие сигареты, не чаще, а наоборот, реже покидают армию курильщиков.

Рекомендация для тех, кто курит или потребляет табак иным способом, задумайтесь серьезно, задумайтесь еще раз, почитайте, «погуглите» все риски для вашего здоровья. Начните с этого. Определите свою позицию и составьте некий план отказа от курения. Этот шаг –очень важный, отнеситесь к нему серьезно.

Ну и несколько простых, на первый взгляд, советов. Заметим, что к ним эксперты пришли, выполнив множество исследований, опросив сотни тысяч людей, которые бросали и бросили курить. Итак, найдите замену курению. Лучше, если это будет не «заедание» - конфетами, чипсами. Пожалуй, единственный продукт, который мы можем предложить для этого – орехи, семечки, фрукты. Физические упражнения, пробежка, прогулка – конечно да! Игра, общение с близкими, звонок другу. Такие «поиски» непременно стоит провести. Курение приносит удовольствие, с этим не спорит никто. Лишить себя удовольствия очень сложно, головной мозг курильщика устроен совсем иначе, и для его перестройки до «нормального состояния» требуются действия – психологические, а порой и лекарственные.

Еще несколько лайфхаков:

- найдите компанию, или просто поддержку,
- придумайте себе приз (ведь у вас сразу появятся свободные финансы),
- выберите метод отказа – сразу или постепенно (это исключительно индивидуальное решение, как говорят эксперты),
- и ни в коем случае не ругайте себя в случае провала.

Вы уже молодец! Проанализируйте, где была ошибка, и в следующий раз, или через раз у вас все получится!

Более подробно о выгоде при отказе от курения вы можете узнать здесь <http://tvercmp.ru/dlya-naseleniya/kak-brosit-kurit.html>

С праздником - Днем отказа от табака! И будьте здоровы!

Вы решились бросить курить, как это сделать? Несколько советов по отказу от табака.

1. Покупая пачку сигарет, запишите ее стоимость, а в конце недели, месяца подсчитайте, какую сумму вы потратили, а могли бы сэкономить.
2. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Ее можно приурочить к знаменательному для вас событию (к отпуску, дню рождения своему или близкого человека, празднику). Впоследствии не ищите предлогов, чтобы отложить намеченное.

3. Определите для себя: будете ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если постепенно, наметьте себе промежуточные цели, например: каждый день выкуривать на 2 сигареты меньше или же окончательно бросить курить через 2 недели.
4. Обратите внимание! Если вы чувствуете очень сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу и бесповоротно. За день или два до окончательного отказа выкурите примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Организм перенасытится никотином, другими вредными компонентами табака, вы особенно остро почувствуете пагубность курения, и вам будет легче его бросить.
5. Не носите с собой сигареты.
6. Не приобретайте сигареты блоками; пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.
7. Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках по меньшей мере 3 минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься от сигареты, например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т.д.
8. Если к курению вас побуждает обстановка на работе, то для отказа от него выберите нерабочие дни — субботу или воскресенье, праздник, отпуск — либо период командировки.
9. Каждое утро любыми способами как можно дольше оттягивайте момент закуривания первой сигареты.
10. Уберите из дома пепельницы, зажигалки — вообще все предметы, напоминающие вам о курении. Воздерживайтесь от курения в обществе родных, близких, детей. Попытайтесь не курить, когда смотрите телевизор.
11. Выкуривайте только половину сигареты.
12. Прибегните вместо очередной сигареты к легким упражнениям, короткой энергичной прогулке. Не заменяйте сигарету вредной едой, особенно высококалорийной — жирной, сладкой, мучной. Обратите внимание на овощи и фрукты. Чемпионами по содержанию никотина среди овощей является семейство пасленовых. Первое место за собой прочно держит красный помидор. В нем содержится до 42,8 нг/г никотиновой кислоты. Меньше ее в перце, картофеле и баклажанах, но эти овощи также являются эффективными заменителями сигарет. Не стоит забывать о бобовых (горохе и фасоли) и орехах. Они дополняют ваш здоровый рацион. А на десерт отлично подойдут фрукты и ягоды.
13. Чаще посещайте театры, кино, музеи, в залах которых курить запрещено.

14. Найдите партнера, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь еще кому-то, особенно вашей второй половине, другу, родственнику, отказаться от курения.

15. Откажитесь от курения на один день, завтра — еще на один, послезавтра — еще на один и т. д. Пospорьте с кем-нибудь, и вы добьетесь цели!

С уважением, Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Тверской области



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

ВЫГОДЫ ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- Отказ от курения до 40-летнего возраста снижает риск табак-ассоциированной смерти на 90%



- У больных с периферическим атеросклерозом отказ от табака снижает 5-летний риск ампутации в 10 раз и на 50% снижает риск смерти



- У больных с хронической сердечной недостаточностью отказ от курения через года снижает смертность на 30%

- Отказ от курения после инфаркта миокарда через 2 года снижает сердечно-сосудистую смертность на 36 %



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

КРАТКОСРОЧНЫЕ И ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

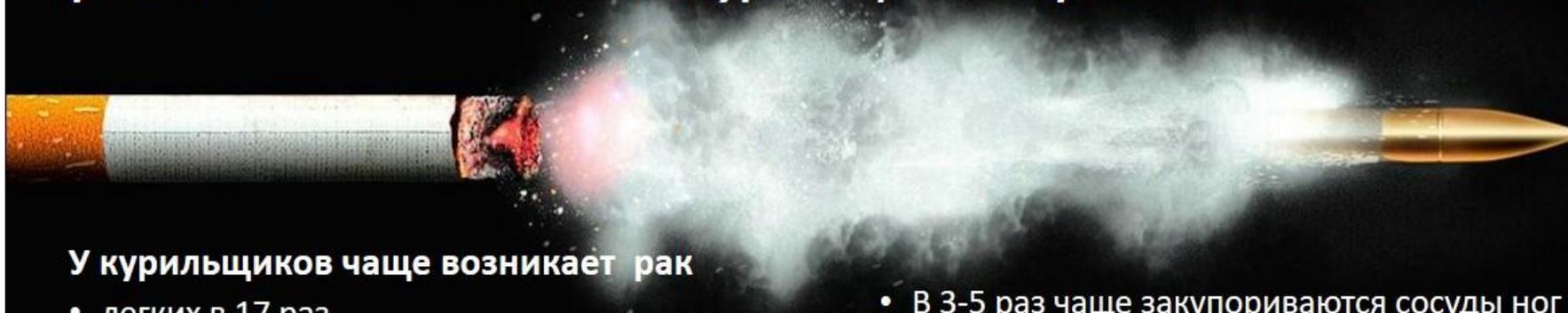
Через 20 минут	нормализуется артериальное давление и ЧСС.
Через 12 часов	приходит в норму уровень монооксида углерода, усиливается приток кислорода в ткани.
Через 2–12 недель	улучшается работа сердечно-сосудистой системы, становится легче ходить и бегать.
Через 1–9 месяцев	улучшается функционирование легких, уменьшаются кашель и одышка.
Через 1 год	риск развития ИБС снижается в 2 раза.
Через 5 лет	риск развития инсульта снижается до уровня некурящего человека.
Через 10 лет	снижается риск развития рака легкого и составляет 30–50% от риска для курильщика.
Через 15 лет	риск развития ИБС становится таким же, как для некурящего человека.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Влияние курения на организм

Продолжительность жизни курильщиков в среднем на 11 лет меньше



У курильщиков чаще возникает рак

- легких в 17 раз
 - Рак полости рта в 18 раз
 - Рак гортани в 11 раз
 - Рак мочевого пузыря в 2 раза
 - рак простаты, поджелудочной железы, молочной железы, рак печени
 - **Курение особенно опасно при плохой наследственности, при других факторах риска и болезнях.**
- В 3-5 раз чаще закупориваются сосуды ног
 - Хронический бронхит – в 9 раз
 - **болезни ЛОР-органов – в 2-2.5 раза.**
 - **Остеопороз и переломы костей – в 2.5-3 раза**
 - **Инфаркт миокарда в 2,4 раза**
 - **Инсульт в 3,6 раза**
 - **Курение снижает эффективность препаратов: бета-блокаторов, антикоагулянтов, статинов, инсулина**



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНЫ ЗДОР. ПРОФИЛАКТИКИ
ПРИМОРСКОЙ ОБЛАСТИ

Табакокурение и рак

У курильщиков чаще возникает :

- Рак легких в 17 раз
- Рак полости рта в 18 раз
- Рак гортани в 11 раз
- Рак мочевого пузыря в 2 раза
- рак простаты, поджелудочной железы, молочной железы, рак печени

Курение особенно опасно при плохой наследственности, при других факторах риска и болезнях.





Влияние курения на организм

- **Продолжительность жизни курильщиков в среднем на 11 лет меньше**

Чаще возникает:

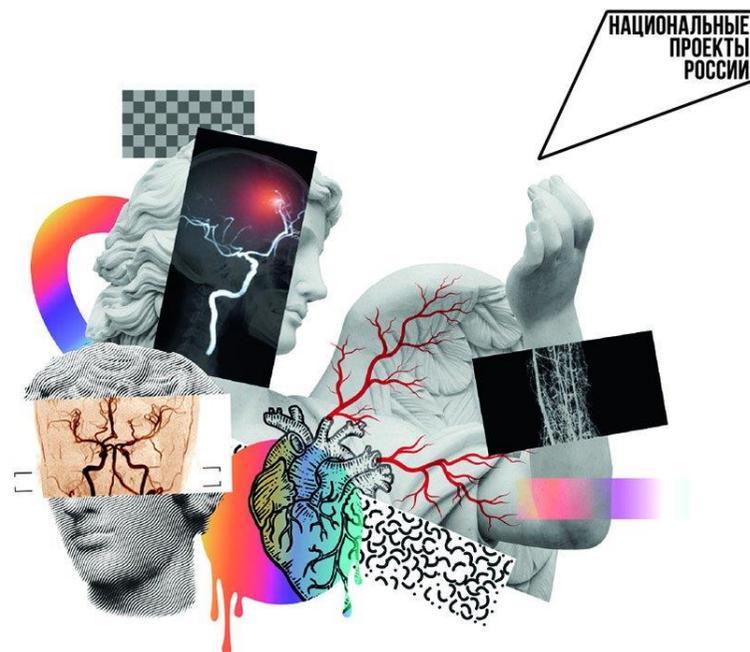
- **Рак 12 органов и систем, в том числе, как ни странно: рак простаты, поджелудочной железы, молочной железы, рак печени.**
- **Инфаркт миокарда в 2,4 раза**
- **Инсульт в 3,6 раза**
- **Остеопороз и переломы костей – в 2.5-3 раза**
- **Риск смерти от болезней сердца и сосудов мужчин и женщин – активных курильщиков превышал 3.0 в возрасте 55-74 года, 3.9 – в возрасте 60-69 лет (мужчины) и 3.8 (женщины).**
- **У детей, растущих в табачном дыме, чаще встречаются отиты и ангины.**
- **Курение снижает эффективность препаратов: бета-блокаторов, антикоагулянтов, статинов, инсулина**



**ЗНАЕШЬ, НИКОТИН
ЭЛЕКТРОННЫЙ,
А КАШЕЛЬ-ТО
АНАЛОГОВЫЙ.**



Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай
и не парься.



**НУ ДА, ПОНЯТНО, ТАБАК
НЕ ГОРИТ, А ЭЛЕКТРОННО
НАГРЕВАЕТСЯ, ТОЛЬКО
ПОЧЕМУ-ТО С СОСУДАМИ
ПРОБЛЕМЫ.**

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



**БРО
САЮЩИЕ**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

О КАК,
ПАХНЕТ ЖВАЧКОЙ,
А ПО ЛЕСТНИЦЕ
СТАЛО ТЯЖЕЛЕЕ
ПОДНИМАТЬСЯ.

Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.

**БРО
САЮЩИЕ**

