**Курение – вред, табак – отрава**

Табак – единственный легально доступный продукт, который при применении даже в малых дозах отрицательно влияет на здоровье. В настоящее время подобный товар вывести на рынок было бы абсолютно невозможно, если бы значительная часть населения уже не являлась бы постоянным его потребителем.

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь.

Было доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезней сердца примерно в 25% всех случаев.

Курильщики нередко стараются оградиться "рациональным" образом от выводов, напрашивающихся из подобной информации, ссылаясь на индивидуальные случаи ("мой дед выкуривал 40 сигарет в день и прожил до 93 лет") или на относительный риск, связанный с другими формами поведения ("не исключено, что завтра моя жизнь оборвется под колесами автобуса").

**Никотин -**одно из самых ядовитых веществ, вызывающее наиболее сильное пристрастие. Он быстро всасывается в кровь из легких при его вдыхании и из слизистой ротовой полости и желудка. В течение 7 секунд он разносится по всему телу, проникая во все органы, включая мозг, а при беременности — во все органы плода. Никотин является мощным стимулятором, который влияет на головной и спинной мозг, на нервную систему в целом, на сердце и многие другие органы. У людей с развившимся пристрастием прекращение потребления никотина может привести к синдрому отмены, характеризующемуся беспокойством, тревогой, раздражительностью, депрессией, головной болью, болью в желудке, бессонницей и головокружением.

Имеется громадное количество данных, позволяющих говорить о связи между потреблением табака и потреблением иных наркотиков. Исследования показали, что потребители наркотиков курят больше, чем те, кто не употребляет наркотики, и что курение сигарет является предшественником потребления наркотиков. Никотин вызывает изменения в центральной нервной системе, которые отражаются на тех же самых мозговых центрах, на которые воздействуют кокаин и морфин. Таким образом, центральная нервная система потребителя никотина изменяется таким образом, что предрасполагает человека к потреблению иных наркотиков. Люди, которые используют никотин для регулирования настроения и поведения, могут использовать табак как "ступеньку" к другим формам потребления наркотиков.

Табачный дым содержит содержит около 300 химических веществ, в том числе бензол, оксид углерода, ацетальдегид, ацетон, аммиак, бутиламин, диметиламин, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиламин, соединения никеля, пиридин, радоактивный полоний-210 и др.

**Оксид углерода (СО) -**ядовитый компонент автомобильного выхлопа, а также основной ингредиент сигаретного дыма. Обладая большим сродством с гемоглобином, СО блокирует его. В результате гемоглобин утрачивает способность переносить кислород, снижается способность крови снабжать кислородом мозг, сердце, мышцы и другие органы тела.

**Цианистый водород и оксид азота -**  ядовитые газы, значительно ухудшающие функции мерцательного эпителия легких, что приводит к накоплению слизи, смолы и вызывают инфицирование.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

При курении разрушается витамин С, и для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.

Перестать курить — очень трудная задача для большинства курящих. Отказ курящего от сигарет означает освобождение от зависимости, которая имеет физиологический и психологический компоненты. Вследствие физиологической зависимости попытки прекратить курение будут вызывать синдром отмены, который проявляется в нервозности, тяжелых головных болях, неспособности сконцентрировать внимание и т.п.      Психологическими причинами курения являются: неумение расслабляться и справляться со стрессом; скованность в общении, робость, беспокойство; чувство скуки; потребность в постоянной стимуляции чувств, и др.

В Липецком облнаркодиспансере существует кабинет по лечению табачной зависимости; есть специалисты, которые окажут комплексную квалифицированную помощь. Лечение всегда индивидуально. Но основные методы следующие: медикаментозное лечение, рефлексотерапия, психотерапия.

Есть некоторые советы для тех, кто решил самостоятельно расстаться с этой вредной привычкой.

1. Назначьте дату, имеющую для вас какой-то особый смысл, если эта дата близка. Это может быть день рождения, праздник или какая-то годовщина.
2. Договоритесь с курящим другом или супругой (супругом) бросить курить вместе, чтобы вы могли поддерживать друг друга.
3. Скажите всем вашим знакомым, что вы бросаете курить. Они постараются вас поддержать.
4. Попробуйте заменить курение другими занятиями — физическими упражнениями, новым увлечением, жевательной резинкой или низкокалорийными закусками,
5. Не закуривайте сигарету, пока не пройдет 5 мин с момента возникновения у вас потребности покурить. В течение этих 5 мин попытайтесь изменить свой эмоциональный настрой или заняться чем-то другим. Позвоните кому-нибудь из вашей «группы поддержки».
6. Сделайте курение настолько неудобным, насколько это возможно. Всегда покупайте только одну пачку сигарет и только после того, как закончилась предыдущая. Никогда не носите сигареты при себе — ни дома, ни на работе. Не носите при себе спички или зажигалки.
7. Составьте список вещей, которые можно было бы купить на сэкономленные на курении деньги.
8. Уберите из вашего дома, из машины и рабочего места все пепельницы.
9. Найдите какое-нибудь занятие для своих рук (рисование, рукоделие и т.п.).
10. Непременно сходите к зубному врачу, чтобы очистить зубы от табачной желтизны.
11. Проводите свободное время в новых занятиях, избегайте развлечений, которые были связаны у вас с курением (сидение в баре, перед телевизором и т.д.).

В нашей стране с 1 июня 2013 года начал действовать антитабачный закон.  Установлены места, где нельзя курить. Запрещена реклама табака.

Предусмотрено регулирование состава табачных изделий. Предусмотрено просвещение населения о вреде курения. Запрещена продажа табачных изделий несовершеннолетним. Запрещена демонстрация сигарет и курения в любых передачах для детей.