



## «Надуй шарик – проверь легкие!» Акция профилактики курения

Всемирный день без табака (World No Tobacco Day) – это международная акция по борьбе с курением, которая ежегодно проводится во всем мире 31 мая. День был установлен в 1987 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для привлечения глобального внимания к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям.

Целью этого дня, по большому счету является, не воздержание от табака в течение дня, а достижение трех больших целей.

- мотивировать курящих людей отказаться от табака навсегда
- не вовлекать в курение табака новых людей
- привлечь внимание общественности к широко распространенной проблеме употребления табака и его многочисленным негативным последствиям для здоровья.

Согласно данным ВОЗ, около 90-95 % рака легких, 45-50 % всех видов рака и 20-25 % сердечно-сосудистых заболеваний обусловлено курением.

Никотин, возбуждая сосудодвигательные и дыхательные центры головного мозга, тем самым вызывает спазмы кровеносных сосудов, повреждение их стенок и способствует образованию склеротической бляшки, суживающей просвет сосуда. Повышенный выброс норадреналина надпочечниками под действием никотина представляет опасность для лиц, склонных к нарушению ритма сердечной деятельности. Никотин увеличивает потребность сердца в кислороде, повышает свертываемость крови, что способствует тромбообразованию. Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15-20 %. Поэтому постоянное курение заставляет сердце все время работать с повышенной нагрузкой и в нерациональном режиме, что приводит к его преждевременному изнашиванию.

Вещества, поступающие в кровь из табачного дыма, тормозят усвоение организмом витаминов, в частности витамина С, дефицит которого способствует отложению холестерина в стенке сосуда. Другой компонент табачного дыма — окись углерода — обладает способностью связывать гемоглобин крови, лишая его, таким образом, возможности доставлять кислород органам и тканям. Компоненты табачного дыма способствуют также развитию атеросклероза. Среди регулярно курящих мужчин в возрасте 45-49 лет смертность от ишемической болезни сердца в три раза выше, чем среди некурящих. Риск развития инфаркта миокарда у курящих женщин также в три раза выше, чем у некурящих.

Немалый вред приносит содержащийся в табачном дыме аммиак, который наряду с высокой температурой дыма, кислотами и щелочными радикалами способствует развитию хронического бронхита у курящих. Жизненная емкость у курящих в среднем на 400-600 мл меньше чем у некурящих. Курение способствует также развитию хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У курящих чаще возникают рецидивы этих болезней, они труднее поддаются лечению.

Отрицательно влияет курение и на половую функцию мужчин и женщин. Так, у мужчин, начавших курить в период развития половых органов (10-17 лет) число сперматозоидов уменьшилось на 42 % по сравнению с этим же показателем у лиц контрольной группы, а их подвижность — на 17 %. Это способствует снижению, а в отдельных случаях и полной потере возможности к оплодотворению. Специалисты связывают также курение молодых мужчин с проявлением импотенции в более раннем возрасте. Курящим же девушкам следует знать, что никотин, изменяя сложные биологические процессы в половой системе женщин,

приводит к нарушению менструальной функции, отрицательно влияет на течение беременности, способствует преждевременным родам и гибели новорожденных, отставанию детей курящих матерей в умственном и физическом развитии, является одной из причин неспособности иметь детей. Курение сказывается и на внешнем облике курящих женщин, вызывая изменение естественного цвета лица, пожелтение эмали зубов.

**Так же, курение опасно и для окружающих — некурящих.** Риск для них возрастает на 30-35 % в отношении развития рака легких и на 25 % в отношении развития коронарной болезни сердца. Например, жены курильщиков в 1,5-2 раза чаще болеют раком легких, а у детей курящих родителей в 2 раза увеличивается риск развития бронхитов и пневмоний.

Подавляющая часть курящих не получает удовольствия от курения и готова бросить эту пагубную привычку, но ссылается лишь на «отсутствие воли». На самом же деле основной причиной является отсутствие мотивации, цели. Именно поэтому до 99% курящих, попадая к врачам с тяжелыми последствиями курения (инфаркт миокарда, инсульт мозга, признаки рака), моментально забывают о курении. Установлено, что более 70% курящих могут легко бросить курить, так как у них нет истинной потребности в табаке. Поэтому курящему следует, не дожидаясь опасных последствий, осознать, что сама эта привычка может стать серьезной предпосылкой опасного для жизни заболевания.

**31 мая – День отказа от курения** – тот самый день, когда курильщик, видя поддержку незнакомых людей, родных и близких, может всерьез задуматься о своем здоровье и печальном последствии пагубной привычки. Просим неравнодушных жителей Советского района принять участие в **Акция профилактики курения «Надуй шарик – проверь легкие!»** Самыми разными, но очень простыми способами можно проверить легкие и увидеть своими глазами, каким образом курение ухудшило здоровье. Один из таких способов – надуть шарик одним выдохом. Необходимо глубоко вдохнуть и попытаться надуть воздушный шарик одним выдохом. Получившийся шарик – объем Ваших легких. **Попробуйте надуть шарик и Вы.** И знайте, что отказ от курения довольно скоро изменит ситуацию в лучшую сторону: появятся новые цели, желания, повысится активность, выносливость, работоспособность.

Каждый курильщик может получить бесплатный совет, обратившись на государственную **горячую линию по телефону 8 800 200 0 200** (звонок для жителей России бесплатный) или обратиться в поликлиническое отделение КОГБУЗ «Советская ЦРБ» кабинет №315, где можно пройти анкетирование, позволяющее оценить:

- статус курения
- степень никотиновой зависимости
- мотивацию к отказу от курения

По окончании анкетирования, детально ознакомим Вас с результатами, и дадим индивидуальные рекомендации немедикаментозного характера.

Кабинет профилактики  
КОГБУЗ «Советская ЦРБ»