**Выбери свой путь к здоровью**

Жизнь, которую мы получаем в подарок лишь однажды, прекрасна и неповторима. К сожалению, мы ее не ценим, пока здоровы. Но и здоровье мы не бережем, бездушно растрачиваем, уступая нашим пагубным привычкам. Человек не рождается с привычкой к курению он ее приобретает.

«Табак курить – здоровье губить», « дым, уносящий здоровье», « курить – себе вредить» – эти образные выражения известны всем, но миллионы людей, к сожалению, курят, не задумываясь о последствиях. Последствия же необратимы и печальны. Курение способствует развитию многих заболеваний.

 Курение табака возникло еще в глубокой древности. Так в XXI – XVIII в.в. до н.э. в Египте были найдены глиняные курительные трубки. Широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки в 1492 г. Во второе в 1496 г. его спутник – испанский монах Роман Пано вывез из провинции Табаго на острове Гаити семена табака, и впервые посеял его в Испании как декоративное растение. Свое название табак получил от местности, откуда был вывезен.

Французский посол в Португалии Жан Нико в 1360г. преподнес в подарок Екатерине Медичи листья табака для нюханья (от фамилии Нико и произошло название основного действующего компонента табака – никотина).

В России распространение курения началось с XVII в. в период царствования Петра Первого. В 1697г. он ввел пошлину на продажу табака, дававшую немалый доход царской казне. В начале XVII в. в России начали выращивать табак. При Екатерине II в Крыму были целые табачные плантации.

В настоящее время во всем мире курят сотни миллионов людей: мужчины и женщины разных национальностей, возрастов, образования, социального положения. Курят, не задумываясь о последствиях, растворяя свое здоровье в табачном дыме.

Марк Твен писал: «Бросить курить? Нет ничего легче. Я сам по меньшей мере сто раз делал это». Наверное под этими словами могли бы подписаться миллионы людей, для которых сигарета так же привычна как ложка. В турецком г. Адане имеется единственный в мире музей, посвященный людям, бросившим курить, с рассказами о том, как им это удалось. В музее представлены также многочисленные атрибуты курильщика . Ученым университета Чукурова, по инициативе которых создан музей, он помогает выявить психологические факторы, способствующие человеку отказаться от сигарет.

*Существуют 2 способа прекращения курения:* один – *внезапный, одномоментный*, другой – *медленное, постепенное отвыкание*.

*Одномоментное* прекращение курения заключается в том, что человек сразу бросает курить. Этот метод рекомендуется для подростков, юношей, людей молодого и среднего возраста. Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке. Если при этом появляется резко выраженное явление абстиненции – депрессия, бессонница, потеря аппетита и тому подобное, целесообразно переходить на постепенное прекращение курения.

*Постепенное прекращение* курения заключается в систематическом уменьшении количества выкуриваемых сигарет или папирос с последующим полным отказом от них. Этот способ рекомендуется лицам с многолетним стажем курения или в возрасте старше 50 лет. Постепенное отвыкание основано на длительной психологической перестройке. Через каждые 3 дня количество выкуриваемых сигарет уменьшается на одну. Через полторы недели человек чувствует себя спокойней и не страдает, как в первые дни. Когда остается 1 сигарета на день, курят еще 10 дней, только в момент непреодолимого желания. Тяготение к сигарете, утренний кашель исчезают, повышается работоспособность. Психологическая перестройка заключается в том, что, считая каждый день на протяжении 2 – 3 месяцев количество сигарет, человек постоянно укрепляет решение вообще бросить курить и создает в себе уверенность в этом.

Во время отвыкания от курения можно для укрепления своего решения заниматься самовнушением, мысленно повторяя «раз решил бросить курить, то и не буду», «у меня хватит воли, чтоб не курить», «не надо отравлять табачным дымом родных и близких мне людей», «надо избежать рака, инфаркта и не курить», и т.п.

Чтобы легче преодолеть желание закурить, надо больше бывать на свежем воздухе, больше ходить, заниматься физкультурой. При этом в первые 2 – 3 недели не рекомендуется употреблять крепкого чая , кофе, острой и соленой пищи, разумеется, в первую очередь алкоголя, который особенно провоцирует желание курить. Старайтесь не переедать, употреблять больше растительной пищи, овощей, фруктов, пить больше соков, минеральной воды.

Бросить курить человек может самостоятельно. Но если вы хотите добиться более стойкого и продолжительного эффекта избавления от вредной привычки, то вам будет необходима помощь специалиста – врача, психотерапевта, психолога. Они смогут объяснить истинную глубину и причину вашей никотиновой зависимости, индивидуально подобрать необходимые медикаментозные средства. Лишь 5 – 10 % курящих нуждаются в специальном стационарном лечении.

Вредная привычка курить не так «бьет по карману» и менее опасна для окружающих, чем пьянство, но более пагубна для самого курильщика. Сегодня на каждой пачке сигарет написано, что курение опасно для здоровья. Дело в том, что многие вещества, содержащиеся в табачных листьях, принадлежат к сильным ядам. Специалисты знают, что курение действует на все кровеносные сосуды, особенно на мелкие – в сердечной мышце, мозгу и нижних конечностях. А это может со временем привести к инфаркту сердца (возникновению очага омертвения в мышце сердца вследствие закупорки питающих сосудов), инсульту головного мозга (острому нарушению мозгового кровообращения, сопровождающемуся внезапной потерей сознания и параличом), гангрене ног (омертвению конечностей вследствие нарушения кровоснабжения), раку легких.

Значительно легче отказаться от курения (алкоголя), если одновременно с этим полностью менять режим питания. Приспосабливаясь к бессолевой диете, богатой овощами, фруктами, орехами, человеку гораздо легче подавить в себе желание курить.

Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ и состоит из летучих, крайне мелких размеров частиц, которые составляют около 5 – 10 % массы дыма. Дым от одной выкуренной сигареты весит 0,5г.

Большие дозы никотина способны вызвать остановку дыхания и прекращение сердечной деятельности, т.е. смерть. В не смертельных дозах отравление сопровождается головокружением, головной болью, тошнотой, сухостью во рту, побледнением лица, холодным потом, повышенным слюноотделением, учащенным сердцебиением, ощущением стеснения в груди, дрожанием и слабостью конечностей, а в более тяжелых случаях еще и психическими расстройствами.

Следите за тем, как часто вы курите. Машинально хватаясь за сигарету при утомлении или скуке, вы рискуете стать заядлым курильщиком.

Жизненный опыт показывает, что люди, избавившиеся от курения, начинают лучше себя чувствовать, у них повышается работоспособность и выносливость. Однако при этом следует знать, что бывший курильщик никогда не станет по – настоящему некурящим. При тех или иных обстоятельствах особенно стрессах, они снова могут вернуться к сигаретам.

Таким образом, степень опасности, угрожающей вашему здоровью, зависит от суммы ваших факторов риска. Тот, кто одновременно курит, пьет, переедает и слишком мало двигается, усугубляет эту опасность. И наоборот, действие одного из факторов риска можно свести к минимуму, устранив некоторые другие.

Об отвыкании от курения написано уже много статей и книг, а средства массовой информации то и дело сообщают о новых методах и способах расстаться с табаком. Мы видели, что способов бросить курить много, но выбор наиболее приемлемого для вас – за вами.

Информационное обеспечение

1. Делорю В.В. Губительная сигарета – М. Медицина, 1987 – 80с.

# 2. Ноумонн Д. Курение без вреда для здоровья – М.: РАИР – ПРЕСС 2001 – 208 С.

3. Свищева Т..Я. Как избавиться от погубных привычек М.: «Диля». 2000 – 224с.