Тема: **«Прекрасный день, чтобы бросить курить!»**

Снижение потребления табачных изделий путём вовлечения в борьбу против курения всех слоев населения, профилактики табакокурения и информирования общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), именно в странах со средним и низким уровнем доходов проживает до 80% людей, употребляющих табачные изделия. Ежегодно почти 6 миллионов смертельных исходов случаются по вине табака, что делает его употребление одной из самых значимых угроз здоровью населения во всем мире, включая Казахстан.

Борьба с табаком и употреблением табачных изделий в глобальном масштабе была начата в феврале 2005 года, когда вступила в силу Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака, подписанная почти 180 странами, где проживает 89% населения всего мира.

В Казахстане, согласно прогнозам ВОЗ, к 2032 году распространенность курения позволят снизить такие меры, как: 1) **на 27%** - повышение до 75% акциз на сигареты; 2) **на 6%** - усиление мер по обеспечению соблюдения всеобъемлющих законов о запрете курения; 3) **на 7%** - принятие и реализация законов о запрете большинства видов прямой и косвенной рекламы табачных изделий; 4) **на 3%** - переход от умеренных программ оказания помощи в отказе от курения к широко разрекламированной и всеобъемлющей политике, направленной на содействие прекращению потребления табака.

На сегодняшний день в стране созданы необходимые условия для продуктивной борьбы с табакокурением, однако степень успешности их реализации в первую очередь зависит от активной позиции каждого члена общества.

Существует несколько техник отказа от курения.

*Техника быстрого отказа от курения.*

Многочисленными исследованиями установлено, что самыми эффективными являются методы самостоятельного отказа от курения –быстрый отказ. Бросить курить сразу – лучшее решение. Вы раз и навсегда говорите себе: Я – некурящий человек, сигареты меня больше не интересуют, они для других, менее разумных людей. Выбираете день отказа от курения – это может быть свободный от работы день или международный день здоровья, начало любого заболевания, либо пребывание в стационаре и т. п.

Следующий шаг – уничтожаете запасы сигарет и решаете, что не будете курить в этот день и на следующий день – всего 48 часов. Если Вам удалось не курить, то добавьте ещё 24 часа, а затем ещё. И вот Вы не курите неделю, самое трудное позади! Вы можете помочь себе, используя замену перекура стаканом сока, яблоком, жевательной резинкой, орехами, Жуйте веточку черемухи (заготовьте заранее в виде палочек по длине сигареты),жуйте подсушенные палочки из сыра, нарежьте в виде палочек морковь, что снизит желание закурить. Пейте больше жидкости. Не пейте крепкий чай или кофе–это обостряет тягу к сигарете. По этой же причине не стоит есть пряные и острые блюда, а также употреблять алкоголь. Чаще принимайте душ.

Сознательно управляйте своими поступками, создавая подходящий психологический фон для того, чтобы лучше переносить отказ от курения. Активизируйте физическую активность (прогулки быстрым шагом, дыхательную гимнастику, любые спортивные занятия, футбол, бег плавание и т.п.). Физкультура не только отвлекает от курения, но и «очищает» дыхание. Чаще посещайте театры, концерты и другие мероприятия, которые не принято сопровождать курением.

Оповестите знакомых и друзей, сослуживцев о Вашем решении никогда ни при каких обстоятельствах не возобновлять курение. Отказаться от курения легче, если Вас поддерживают близкие и друзья.

Используйте элементы аутотренинга с введением специальных формул самовнушения: «Прекратив курение, я подарил себе 5-8 лет полноценной жизни. Бросив курить, я почувствовал прилив здоровья, легко дышать, когда не куришь и т.п. Можно поддержать себя иначе: «У меня железная воля, если я решил бросить курить никто и ничто не заставит меня изменить решение».

*Техника постепенного отказа от курения.*

Если пациент не готов самостоятельно отказаться от курения сразу и сделать это решительно, хороших результатов можно достичь, используя тактику «малых шагов».

* Покупайте сигареты только по одной пачке.
* Взяв сигарету, пачку сразу же прячьте.
* Держите сигареты в таких местах, чтобы каждый раз, когда захочется курить, приходилось бы встать и пойти в другую комнату.
* Если у Вас кончились сигареты, не просите их ни у кого.
* Каждый раз прежде чем закурить, сделайте три спокойных выдоха.
* Выкуривайте каждую сигарету не более чем до половины.
* Закурив, после первой затяжки погасите сигарету. Если захочется еще покурить, то придется зажечь спичку заново.
* Затягивайтесь не чаще чем через раз: один раз просто подержите дым во рту, один раз затянитесь.
* Сразу после еды выходите из-за стола и принимайтесь за дела. Курить после еды совсем не обязательно.
* Не курите во время ходьбы или стоя.
* Подумайте, прежде чем закурить сигарету, взгляните на часы: пусть пройдет 2 минуты, только после этого позвольте себе закурить.
* Не выкуривайте больше одной сигареты в час.
* Когда курите, не занимайтесь ничем приятным: чтением, просмотром телепередач.

Употребление электронных сигарет как альтернатива табака неприемлемо с точки зрения принципов ЗОЖ.

В традиционных сигаретах происходит горение табачного листа. В электронных сигаретах происходит испарение жидкости, содержащей никотин, и этот пар вдыхается человеком. По докладу ВОЗ, уже есть достаточно фактических данных, чтобы сделать выводы о существовании рисков для здоровья, связанных с никотином, вдыханием других токсичных веществ, содержащихся в этих изделиях, а также с пассивным вдыханием выделяемых продуктов.

Никотин вызывает сильную зависимость, и некурящие не должны начинать употреблять содержащие никотин продукты. Никотин участвует в нейродегенеративных процессах, и есть фактические данные о нарушениях развития головного мозга у детей и зародышей, подвергавшихся воздействию никотина. ВОЗ не рекомендует употреблять никотин в какой бы то ни было форме тем, кто никогда не курил, или детям и беременным женщинам, и в нашем докладе об электронных сигаретах мы придерживаемся этой позиции.

Курение и женская фертильность. Все отрицательные последствия для [репродуктивной системы женщины](http://zdravo.by/article/5353/zhenskaya-polovaya-sistema-faktory-riska-i-profilaktika-zabolevaniy) можно разбить на три группы: в первой окажутся те, которые связаны с проблемами зачатия, во второй – нарушения в ходе беременности, в третьей – заболевания плода.

1. Трудности с зачатием. Курение нарушает гормональный фон женщины, в результате чего забеременеть ей становится намного сложнее: по различным оценкам, курящие женщины в 8 раз чаще некурящих страдают бесплодием. Наступление беременности может очень сильно затягиваться – до нескольких лет с момента отказа от противозачаточных средств. Вредные смолы, содержащиеся в табачном дыме, влияют также на яичники, препятствуют нормальному созреванию яйцеклеток, способствуя их гибели, что также повышает риск бесплодия.

2. Нарушения в ходе беременности. Риск выкидыша у курящих женщин увеличен на 25% по сравнению с некурящими; существует целый список проблем (с кислородным обменом, кровообращением, плацентой и т.д.), каждая из которых может вызвать любые нарушения здоровья и матери, и ребенка.

3. Заболевания ребенка. Еще выше риск развития всевозможных врожденных дефектов у ребенка, если мать курит. Вероятность произвести на свет мертворожденного ребенка у курящей женщины повышена на 52% по сравнению с другими женщинами. Кроме того, известно, что у курящей матери значительно повышен и риск синдрома внезапной смерти младенца.

Воздействие табачного дыма влечет за собой серьезные последствия для всех без исключения этапов репродукции человека. Курящие матери подвергаются повышенному риску самопроизвольных абортов, мертворождения, преждевременных родов, низкой массы тела новорожденного, врожденных аномалий плода. При беременности опасно потребление не только курительного табака.

Курение и мужская фертильность. Сигареты вызывают нарушения в [репродуктивной системе мужчины](http://zdravo.by/article/5315/muzhskaya-polovaya-sistema-faktory-riska-i-profilaktika-zabolevaniy). Во-первых, курение нарушает [эректильную функцию](http://zdravo.by/article/5419/erektil'naya-disfunktsiya), повышает риск импотенции на 25-40% (в зависимости от количества выкуриваемых в день сигарет и стажа). Во-вторых, систематическое курение существенно ухудшает качество спермы, то есть уменьшает концентрацию сперматозоидов и их подвижность примерно в 2 раза, что сильно снижает мужскую фертильность, а значит, и способность к зачатию ребенка.

Новые эпидемиологические данные показывают, что курящие мужчины имеют более высокий риск развития рака вне дыхательных путей, чем курящие женщины, обнаружена взаимосвязь между курением и генетическими повреждениями в клетках у мужчин. Это явление наблюдалось чаще у заядлых курильщиков, чем у умеренно курящих людей.

Курение ухудшает ваши шансы стать счастливыми родителями здорового ребенка не только из-за прямого, но и из-за косвенного воздействия сигарет на репродуктивную систему – через ваше здоровье в целом. Сигаретный дым день за днем ослабляет ваши сосуды, сердце, легкие, ухудшает кровообращение, снижает иммунитет, и в итоге репродуктивная система также оказывается под угрозой.

Мед сестра :Моргунова Н.А