

## **Профилактика курения как фактор формирования здорового образа жизни**

Курение — это не просто вдыхание дыма, а целенаправленная доставка яда в организм курильщика. Масса физиологических и психологических факторов сопровождают курение и отказ от него: никотиновая абстиненция, страх бросить курить трудности общения и установление новых контактов, боязнь набрать лишний вес, болезни в результате хронического курения и др. Две главные угрозы здоровью курильщиков — рак легких и сердечно-сосудистые заболевания. Их вероятность повышается даже при пассивном курении. В настоящее время считается, что в 90% случаев рак легких вызван именно курением.

Курение провоцирует различные легочные заболевания, в частности хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), хронический бронхит, эмфизему. Курение также признано главным фактором риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Вещества присутствующие в сигаретном дыме, затрудняют насыщение крови кислородом. Сердцу курильщика приходится работать интенсивнее, что повышает риск инфаркта миокарда, инсульта и сердечного приступа.

Следует отметить, что женский организм страдает от курения сильнее мужского : у женщин выше риск развития ХОБЛ и сердечных заболеваний. Кроме того у курящих женщин повышается риск бесплодия и выкидышей.

Табак (а точнее, содержащийся в нем никотин) вызывает сильное привыкание, которое заставляет человека курить снова и снова. Также у человека может сформироваться и психологическая зависимость. Курение превращается в ритуал, от которого сложно отказаться, ассоциируется с определенным действием (например, выкурил сигарету после обеда или пока ждешь общественный транспорт).

Попытки бросить курить у страдающего табакозависимостью приводят к появлению так называемого синдрома отмены который проявляется следующими симптомами : раздражительность, частая смена настроения, сильная тревога, беспокойство, бессонница, головная боль, усиление кашля, проблема с вниманием и концентрацией.

Бросить курить не просто, для этого человеку необходимо избавиться как от физиологической, так и психической зависимостей. Сделать это самостоятельно получается далеко не у всех. Побороть пристрастие к никотину может помочь врач нарколог, так же человеку может понадобиться помощь психиатра или психотерапевта.

Значительную роль в процессе борьбы с курением играют помощь и поддержка друзей и родственников, Весьма эффективным может совместный отказ от курения: человек может найти другого курильщика, желающего избавиться от пагубной привычки, чтобы поддержать друг друга в сложные моменты.

После того, как вы покончили с вредной привычкой, ваше здоровье улучшится практически мгновенно.