

Курение является самой распространенной причиной смертности и болезней в мире¹.



Каждые **6 СЕКУНД** в мире умирает один человек

от заболеваний, вызванных курением².



В табачном дыме содержится более

4 000

химических веществ, многие из которых являются ядовитыми, канцерогенными или радиоактивными.

По крайней мере

55

из них могут вызывать рак^{3,4}.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

сокращает вероятность развития сердечных заболеваний и рака и помогает вам

ЖИТЬ ДОЛЬШЕ



Согласно данным статистики, каждый год курения после 35 лет в среднем **СОКРАЩАЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ НА 3 МЕСЯЦА.**⁵

В среднем, жизнь курящего человека на целых

13 ЛЕТ КОРОЧЕ,

чем жизнь человека, который не курит⁶.



Польза отказа от курения

Если вы будете использовать **НИКОТИНЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ**, ваши шансы бросить курить увеличатся на 90%⁸.



Исследования показывают: более 60% российских курильщиков хотели бы бросить курить⁷.

В среднем, от 5 до 7 попыток предпринимает курильщик прежде, чем ему удастся окончательно бросить курить⁸.

У кого-то может получиться резко бросить курить, но исследования показывают, что зачастую одной силы воли для отказа от курения недостаточно¹⁰.

НЕ! *

ТОЛЬКО 10 из 100

людей могут бросить курить навсегда



⁶

Тяга к сигаретам

Тяга к сигаретам возникает, когда вашему организму не хватает регулярных доз никотина, к которым он привык. Такая тяга может быть двух типов:

1

Стойкая и постоянная

ФОНОВАЯ ТЯГА К СИГАРЕТЕ

Интенсивность такой тяги **СНИЖАЕТСЯ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ** после отказа от курения.

2

Внезапные проявления

ОСТРОГО ЖЕЛАНИЯ ЗАКУРИТЬ

Такое сильное желание покурить **СО ВРЕМЕНЕМ ВОЗНИКАЕТ ВСЁ РЕЖЕ** но его интенсивность может оставаться высокой даже через много месяцев после того, как вы бросили курить.

Борьба с тягой к сигаретам

Существуют три проверенных способа избавиться от тяги к сигаретам*:

1



Препараты никотинзаместительной терапии, такие как Никоретте®

2



Поведенческая терапия

3



Лекарства от никотиновой зависимости, отпускаемые только по рецепту врача

* Всемирная организация здравоохранения: модельный лист жизненно необходимых лекарственных препаратов. 16е издание, март 2009.

Симптомы отмены

Когда вы бросаете курить и организму не хватает привычных доз никотина, нарушается баланс центральной нервной системы и вы начинаете испытывать симптомы отмены. Наиболее типичными из них являются:



Усиление аппетита

Чтобы не набрать вес, бросив курить, питайтесь разумно и придерживайтесь своего обычного рациона.



Увеличение веса

Использование никотинзаместительной терапии помогает поддерживать скорость метаболизма на прежнем уровне и избежать увеличения веса в первые месяцы отказа от курения².



Усталость

Больше двигайтесь. Даже 15-минутная прогулка может зарядить вас энергией.



Бессонница

Чтобы расслабиться, примите



Депрессия или плохое настроение

Составьте список причин, почему вы



Беспокойство

Уменьшите потребление кофе или

Последствия курения для организма человека.

Каждый третий четверг ноября ежегодно в большинстве стран мира отмечается «Международный день отказа от курения». Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают 5 миллионов человек.

Если тенденция роста потребления табачных изделий в мире сохранится, к 2020 году число связанных с курением преждевременных смертей возрастет до 10 млн в год, а к 2030 году курение станет одним из наиболее существенных факторов преждевременной смертности во всем мире.

Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.

Мозг

Курение резко повышает риск инсульта – расстройства функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения.

Инсульт обусловлен закупориванием кровеносного сосуда, доставляющего кислород в головной мозг, тромбом или другими частицами.

Тромбоз церебральных сосудов – самая частая причина инсульта. Он означает формирование сгустка (тромба) из крови и нарушение кровоснабжения головного мозга.

Еще одной причиной инсульта у курильщиков может стать поражение артерии головного мозга, приводящее к ее разрыву и кровоизлиянию в мозг.

Сердечно-сосудистая система

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.

Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда.

У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4–5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.

Средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, курильщиков – 47.

Легкие

Рак легкого – опухоль, возникающая в поверхностных тканях легких – примерно в 90% случаев обусловлена длительным курением. У людей, выкуривающих по две или более пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60–70% по сравнению с некурящими.

Риск рака легкого зависит от количества выкуриваемых в день сигарет, количества вдыхаемого табачного дыма, а также концентрацией канцерогенных смол и никотина в сигаретах. Основными этиологическими факторами считаются радон, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле. Характерными симптомами рака легкого являются: постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди.

Сейчас от рака легких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака. Среднее уменьшение продолжительности жизни у курильщиков составляет 10 лет.

Также длительное курение может вызвать хронические обструктивные заболевания легких – легочный бронхит (воспалительное заболевание ветвей дыхательного горла (бронхов) с преимущественным поражением слизистой оболочки) и легочную эмфизему (дегенерация легочной ткани), для которых характерна разрушение бронхиального дерева и концевых частей легкого – альвеол.

При эмфиземе ткань вокруг альвеол изменяется, они становятся расширенными и на рентгеновском снимке выглядят как отверстия в легких. Главный симптом эмфиземы – одышка, также – кашель, но менее выраженный, нежели при хроническом бронхите. Грудная клетка становится бочкообразной.

Желудок

Одним из эффектов длительного курения является стимуляция секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости и способствующий возникновению желудочной язвы. Наиболее частый язвенный симптом – ноющие или жгучие боли между грудиной и пупком, возникающие после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Также язва сопровождается тошнотой и рвотой, потерей аппетита и похуданием. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению.

Язвенная болезнь может привести к раку желудка. При этом риск возникновения раковой опухоли в желудочной полости у курильщиков выше, чем у некурящих.

Глаза

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезливости, края век распухают. Никотин действует на зрительный нерв и двигательные мышцы глаз, при сужении сосудов изменяется сетчатка глаз, теряется острота зрения, начинаются отклонения зрения. Курение особенно опасно при глаукоме, так как курение повышает внутриглазное давление.

Конечности

Каждый седьмой курильщик рано или поздно заболевает облитерирующим эндартериитом – хроническим заболеванием сосудов с преимущественным поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей. Эндартериит часто приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика.

Мочевой пузырь

Курильщики в возрасте от 40 лет намного чаще подвержены риску заболевания раком мочевого пузыря, нежели некурящие люди. У мужчин риск в 4 раза выше, чем у женщин. Симптомы – появление крови в моче, боль в области таза, затрудненное мочеиспускание.

Гортань

Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения его внутренних клеток. Симптомы – затрудненное глотание, боль или дискомфорт в груди, похудание.

Полость рта

Раковые опухоли полости рта чаще всего встречаются по бокам или на нижней поверхности языка, а также в области дна полости рта. Симптомы – небольшая бледная опухоль или утолщение необычного цвета на языке, в полости рта, на щеке, десне или небе.

Половая система

Никотин разрушает нервную систему, в том числе те ее отделы, которые отвечают за половое поведение человека и его способность к воспроизведению потомства. С возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается. Снижая уровень половых гормонов и незаменимого для организма витамина Е, табачные яды разрушают созревающие и полноценные клетки, предназначенные для формирования организма плода. Согласно врачебной статистике, более 10% случаев полового бессилия у мужчин связаны с неумеренным употреблением табака. Вследствие этого уровень бесплодия среди курящих юношей и молодых людей почти в два раза превышает среднестатистический.

Потомство

Количество зачатых и выношенных детей у заядлых курильщиц составляет всего 72% относительно некурящих. Табак, как и ряд других психоактивных веществ, вызывает прерывание беременности, преждевременные роды, мертворождение. По данным американских ученых, даже менее одной пачки выкуренных в день сигарет на 20% повышает риск смерти младенца в утробе матери. Более пачки – на 35%. Уровень смертности детей во время родов у курящих матерей в среднем на треть выше, чем у некурящих.

У женщин, которые во время беременности регулярно выкуривают одну или более пачку сигарет в день, новорожденные дети имеют меньший вес, нежели у некурящих матерей. У детей, рожденных от матерей, которые курили во время и после беременности, чаще встречается синдром внезапной детской смерти.

Ученые полагают, что под воздействием табачного дыма происходят разрывы в молекуле ДНК. Вступая в реакцию с тяжелыми металлами (свинцом и пр.), которыми изобилует табачный дым, ДНК меняет структуру. В половых клетках возникают дефектные гены. Переданные, потомству, они способны вызывать различные нервно-психические расстройства и внешние уродства. Так, у потомков курящих отцов аномалий бывает в 5 раз больше, чем у детей некурящих мужчин.

У детей, подвергшихся внутриутробному воздействию табака, снижается интеллектуальный потенциал, нарушается развитие речи и слуховой зоны мозга, способность регулировать эмоции, фокусировать и удерживать внимание. Отставая в физическом и умственном развитии (чтении, письме, речи), ребенок хуже справляется со школьной программой.

Когда дома курят один или оба родителя, у ребенка чаще возникают простудные заболевания, бронхиты, пневмонии, гастриты, колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Дети курящих родителей склонны к инфекциям органов дыхания, аллергии, атеросклерозу, эпилептическим припадкам и кариесу.