



### «Табак и болезни легких».

Курение табака и воздействие вторичного табачного дыма повышают риск развития множества заболеваний. В частности, активное и пассивное курение сказывается на здоровье легких и может вызывать такие болезни, как:

- **Рак легких:** с курением связаны более двух третей всех смертей от рака легких в мире, а воздействие вторичного табачного дыма повышает риск развития рака легких у некурящих. В большинстве стран Европейского региона Всемирной организации здравоохранения рак легких является ведущей причиной смерти от онкологических заболеваний. Снизить риск развития рака легких можно, отказавшись от курения: через 10 лет после отказа от курения риск уменьшается примерно в два раза.
- **Хронические респираторные заболевания,** такие как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) и астма: курение табака – главная причина развития ХОБЛ, которая характеризуется болезненным кашлем и мучительно затрудненным дыханием. Также курение приводит к обострению астмы, ограничивающей подвижность человека и способной привести к инвалидности. Отказ от курения – это самый эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и смягчить течение астмы.

Помимо этого, детям, которые подвержены воздействию вторичного табачного дыма, угрожает повышенный риск заражения инфекциями дыхательных путей, а также развития и усугубления астмы, пневмонии и бронхита.

Доказана связь между курением и туберкулезом (ТБ): в состав табачного дыма входят химические вещества, которые могут провоцировать латентную инфекцию ТБ. У людей с активной формой туберкулеза курение увеличивает риск инвалидности и смерти вследствие дыхательной недостаточности.

### **Советы для тех, кто хочет бросить курить!**

- Чтобы бросить курить, самое главное – Вы должны этого захотеть. Спросите себя: “Всерьез ли я хочу бросить курить?” Подождите, пока такое желание не окрепнет.
- Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам захочется курить.
- Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все то хорошее, что ждете после отказа от курения. Скажем, вы будете тоньше чувствовать вкус еды и напитков,

исчезнет утренний кашель, уменьшится подверженность к респираторным заболеваниям.

- Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения. Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.
- Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.
- Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим свои деньги. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя.
- В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов.
- Помните, что самые трудные – первые четыре недели.

**В наших силах сохранить и укрепить свое здоровье, позаботиться о здоровье будущих поколений, сделать жизнь яркой и прекрасной, освободив её от табачного дыма.**

С уважением помощник врача-гигиениста

Мария Будащ