

ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА – ЖИЗНЬ СО ЗДОРОВЫМ СЕРДЦЕМ!

(памятка для населения)



Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. Каждые десять секунд от воздействия никотина в мире умирает один человек.

Не случайно тема Всемирного Дня без табака - **«Табак и болезни сердца»**. Курение табака является главной, предотвратимой причиной смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Безопасных сигарет или безопасного уровня курения не существует. Курение увеличивает риск развития инфаркта миокарда в 2 раза. 30-40% всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением. Курение также в два раза увеличивает смертность от инсульта.

По данным ФГАУ «Научный центр здоровья детей» Минздрава РФ распространенность регулярного курения среди учащихся 8-10 классов в среднем по регионам России составляет: у мальчиков 25,4%, у девочек – 20,9%. Более половины школьников уже пробовали курить, причем каждый второй из них впоследствии стал курильщиком. Каждый третий подросток начинал курить до 10 лет. Среди регулярно курящих школьников в 10,3% случаев выявляется никотиновая зависимость, что является высоким риском развития заболеваний, обусловленных курением. Распространенность регулярного курения к окончанию школы возрастает среди юношей и, особенно среди девушек почти в 2,5 раза.

Бросить курить можно в любом возрасте. Установлено, что те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни, подобную той, что и никогда не курившие люди. Но никотин вызывает сильную зависимость, люди, пытавшиеся бросить, через несколько месяцев снова начинали курить. Опрос в одной из крупных развивающихся стран показал, что две трети курильщиков ошибочно полагают, что курение оказывает небольшой вред, или вообще не оказывает его, немногие из них хотят бросить курить и еще меньше успешно бросили курить.

Профилактика табакокурения:

- ***Бросьте пагубную привычку! Подайте ребенку позитивный пример*** путем занятий спортом и физкультурой. Если вы курите, то ваш ребенок с огромной долей вероятности рано или поздно возьмет в руки сигарету.
- ***Информируйте детей о вреде курения.*** Подробно разъясняйте ребенку о негативных последствиях курения для здоровья.
- ***Ведите здоровый образ жизни!*** Пропагандируя спорт и физкультуру, вы можете уберечь подрастающее поколение от этой опасной зависимости.
- ***Замените сигареты*** на прогулки на свежем воздухе.
- ***Оберегайте детей от пассивного курения!*** Активное или пассивное курение матери вызывает синдром внезапной смерти младенца в первые месяцы его жизни. Маленькие дети, живущие в помещениях, где родители курят, становятся нервными, у них отмечаются замедленное умственное развитие, психические отклонения.
- ***Помните! Беременность – идеальное время бросить курить для обоих родителей!***

Откажитесь от курения!

- Определите причину, по которой Вы решили бросить курить (заболевания и риск их развития, охрана здоровья ребенка, другое).
- Сформулируйте для себя пользу, которую получите, отказавшись от табака.
- Очень продуманно отнеситесь к выбору даты отказа от курения (с этого момента ни одной затяжки).
- Уберите сигареты и все курительные принадлежности.
- Сделайте свой дом, машину и работу зоной, свободной от курения.
- Сообщите родным, друзьям, коллегам по работе, что бросаете курить.
- Будьте готовы к трудностям, особенно впервые несколько недель. Разработайте новые формы поведения, которые могут помочь избежать срыва:
 - наметьте изменения привычного распорядка дня, чтобы уменьшить риск рецидивов курения;
 - избегайте стрессов;
 - при желании закурить продумайте, как занять свои руки, рот и голову чем-то другим;
 - планируйте каждый день, что-нибудь приятное.
- Обсудите с врачом план возможного медикаментозного лечения.



ВЫБОР ЗА ВАМИ!