**Курение как социальная проблема**

***Все пороки от безделья***

***(поговорка)***

**Курение** - социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье.

Ежегодно в мире празднуется 2 Дня здоровья, посвященных борьбе с курением: 31 мая – Всемирный день без табака и 18 ноября – Всемирный день некурения.

Пагубная привычка убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры потребления табака около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть. Более половины этого числа – подростки и дети.

Курение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми, меняет цвет лица, способствует преждевременному появлению морщин. У курильщика желтеют зубы, изо рта появляется неприятный запах, грубеет голос. От вещей курящего человека постоянно пахнет табаком.

Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением.

**Курение способствует развитию:**

*  Артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца.
* Облитерирующих заболеваний сосудов конечностей..
* Хронического бронхита и эмфиземы легких.
* Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита.
* Нарушения работы желез внутренней секреции, что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека.
* Снижения иммунитета.
* Снижения способности к деторождению у женщин; развитию импотенции и бесплодия у мужчин.
* Повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание табачного дыма некурящими называется ***«пассивным курением»***.

Доля курящих мужчин составляет 49,3%, доля женщин – 14,9%. Доля тех, кто «курит от случая к случаю», примерно равна в обеих группах. Доля тех, кто «курит постоянно» в 6,6 раз выше в группе мужчин, по сравнению с группой женщин.

Анализ распространенности табакокурения в зависимости от возраста показал, что самая высокая доля тех, кто курит (от случая к случаю и постоянно) наблюдается в возрастной группе 16-29 лет и составляет 36,2% . Доля тех, кто «бросил курить» примерно равна во всех возрастных группах.

Половина курящих респондентов (50,9%) имеют в настоящее время желание бросить курить.

**Можно ли бросить курить?**

Можно. Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита.

**Некоторые рекомендации для желающих бросить курить**

Чтобы бросить курить, самое главное – очень 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. 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.

В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, - жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.

Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя.

Бросить курить имеет смысл в любое время.

Старайтесь не подвергать себя действию дыма от курения других людей.

Помните, что некурящие люди чувствуют себя увереннее в современном обществе, лучше выглядят, дольше живут, сохраняют эмоциональную и физическую активность и, соответственно, быстрее добиваются ус

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! КРАСИВЫ И СЧАСТЛИВЫ!

 ЗАВЕДУЮЩИЙОТДЕЛЕНИЯ

 ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

 ГУ «КОБРИНСКИЙ ЗЦГИЭ» ВАЛЕНТИНА ЕРЕМИНА