**Профилактика табакокурения**

**Табакокурение** известно человечеству с древних времен. В настоящее время сотни миллионов людей подвержены этому виду токсикомании. Вред курения уже доказан многочисленными исследованиями и проявляется прежде всего в том, что снижается сопротивляемость организма курильщика к новым заболеваниям и ухудшает течение уже имеющихся заболеваний, ускоряются или появляются злокачественные новообразования.



       Особый вред табакокурение приносит растущему организму ребенка, подростку, женщине. Так же страдают от пассивного курения те люди, которые находятся вблизи курильщика и вынуждены дышать воздухом, который содержит продукты распада табака. Табак содержит большое количество веществ, вредных для организма курящего и людей его окружающих. Особый вред от курения наносит никотин.  Помимо никотина в легкие курильщика попадают канцерогенные вещества, способствующие образованию рака.

**Влияние курения на организм человека.**

       Начало курения всегда вызывает неприятные ощущения такие как: першение в горле, тошноту, рвоту. Но желание научиться курить заставляет организм человека постепенно привыкнуть к этому яду. Так формируется никотиновый синдром: когда курильщик смог победить защитные реакции организма (першение, тошнота, рвота и др.) и организм перестал сопротивляться яду.

       Никотиновый синдром делится на 3 стадии: начальная, хроническая, поздняя.

       Первая стадия (начальная): курение носит систематический характер. Человека тянет курить и при этом он постепенно увеличивает количество выкуренных сигарет. С каждой новой сигаретой восприимчивость к никотину растет. На данном этапе физическое влечение к табакокурению отсутствует и человек в этот период может бросить курить. Продолжительность стадии 3-5 лет.

       Вторая стадия (хроническая): курение носит характер навязчивого желания. Курильщик курит для получения ощущения комфорта. На этом этапе уже сформировался утренний кашель, грубый голос. Поэтому курильщик только проснувшись тут же хватается за сигарету для того, чтобы избавиться от дискомфота. В этой стадии начинают появляться соматические заболевания такие, как бронхит, симптомы поражения желудка (изжога, боли в области живота), боли в области сердца, изменения пульса, колебания артериального давления, шум или тяжесть в голове, нарушение сна, повышение раздражительности, снижение работоспособности. Продолжительность этой стадии в среднем от 5-15 лет.

       Третья стадия (поздняя): в этой стадии никотин уже не вызывает удовольствия. Курение носит автоматический характер. Заболевания принимают тяжелое течение, особенно со стороны сердечно-сосудистой системы и легких, а также проявляются признаки предрака и рака. Может отмечаться повышенная раздражимость, вялость, плохая работоспособность. Сон курильщика плохой, он часто встает ночью, чтобы выкурить сигарету и таким образом улучшить самочувствие. В этой стадии ни что не заставит курильщика бросить курить, даже известие о раке.

       Для каждого курильщика стадии никотинового синдрома развиваются индивидуально и зависят от причин: времени начала употребления сигарет, возраста, пола, физического развития человека. Большинство курильщиков всегда пытались бросить курить, но из-за внешних причин, например стресса, вновь начинали. На 2 стадии человек может бросить курить. На 3 стадии практически никто не может перестать курить. Особенно женщины бросали курить, когда начинались проблемы с кожей, легкими и голосом. Но зависимость настолько высока, что бросают единицы. Вред курения очевиден, но тем не менее  все больше людей начинают курить, причиняя своему организму страшный вред от курения.

**Результаты отказа от табакокурения**:

* 2 часа без табакокурения: никотин начинает удаляться из организма
* 12 часов без табакокурения: организм очищается от окиси углерода, легкие начинают лучше функционировать, проходит чувство нехватки воздуха
* 2 дня без табакокурения: обостряется обаняние и вкусовая чувствительность
* 12 недель без табакокурения: улучшается работа системы кровообращения, становится легче ходить и бегать
* 3-9 месяцев без табакокурения: функция легких увеличивается на 10%, уменьшаются кашель, одышка и проблемы с дыханием
* 5 лет без табакокурения: риск инфаркта миокарда снижается до уровня никогда не куривших людей.