

## **Почему важна профилактика табакокурения!**

Многие курильщики считают, что курение **сигареты с фильтром** безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы. Курильщики **легких сигарет** также считают, что курение легких сигарет оказывает минимальное воздействие на организм.

Вред, наносимый курением любых сигарет **одинаков для всех курильщиков.**

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем.

Профилактика табакокурения является важным разделом борьбы с хроническими неинфекционными заболеваниями. Исследования ученых показали, что от зависимости происходят многие негативные последствия. Наибольший ущерб сигареты наносят здоровью детей, негативно влияя на их будущее. Профилактические меры позволяют обеспечить решение следующих проблем:

- минимизация серьезных заболеваний, связанных с курением;
- создание хороших условий для зачатия и вынашивания плодов;
- распространение здоровой культуры поведения в социуме;
- формирование информационного поля для создания условий **Здорового образа жизни**;
- минимизация неврологических рисков для организма.

Профилактические меры принимаются для сохранения здоровья. Они необходимы, чтобы окружающая среда была чистой. Остатки от сигарет и дым, который они испускают, явно этому не способствуют. Минимизация табачной зависимости позволяет и улучшить производительность труда для экономики, так как сейчас очень часто вводятся перекуры на рабочих местах, которые отнимают много времени.

## **Меры профилактики табакокурения**

К основным мероприятиям, способным предотвратить никотиновую зависимость, следует отнести:

- активный спорт. Люди, которые увлекаются спортивными хобби, понимают, что чистые легкие имеют значение для выносливости и достижения хороших результатов. При курении результаты тренировок и соревнований снижаются;

- постоянную занятость, которая просто не оставит времени на вредные увлечения;
- ограничение торговых точек и мест, где можно приобрести сигареты и выкурить табак;
- проведение информационных мероприятий, которые демонстрируют недостатки зависимости и ее последствия;
- фильмы и другие способы демонстрации проблем, возникших у людей с никотиновой зависимостью. Это могут быть видеоролики, фотовыставки и другие демонстрационные выставки;
- демонстрация положительных примеров, которые будут рассказывать о людях, переборовших в себе вредную тягу к никотину;
- пропаганду о курении как о серьезной психологической зависимости.

Несколько практических советов, которые помогут Вам отказаться от курения:

Бросайте курить каждый день. Не говорите себе: «Я никогда больше не буду курить», лучше скажите: «Я не буду курить сегодня».

Оставайтесь верной своей цели. Если Вы не выдержали и опять закурили, не отчаивайтесь. Это не значит, что Вам никогда с этим не справиться, просто пока у Вас еще не все получилось.

Найдите другие способы, при помощи которых можно расслабиться. Например, когда у Вас неприятности, и Вы напряжены, глубоко вдохните и представьте себе живописную местность или вспомните приятный вкус, запах.

Придумайте себе занятие. Работайте над своими идеями или найдите новое хобби.

Обращайтесь к окружающим за поддержкой. Уговорите Вашего мужа или подругу отказаться от сигарет вместе с Вами. Попросите друзей и коллег не курить рядом.

Избегайте всего, что напоминает Вам о курении. Выбросьте все сигареты, пепельницы и зажигалки. По возможности избегайте мест и занятий, напоминающих Вам о курении.

Держите под рукой какие-нибудь легкие закуски. Овощи, фрукты, воздушная кукуруза смогут вытеснить сигареты.

***Отделение профилактики Воткинская районная больница***