

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики поликлиники



**Почему мы начинаем курить?** Отчасти потому, что мы хотим быть похожими в наших поступках на других, поддаемся влиянию курящего окружения, потому что это модно. Отчасти потому, что хотим чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги. Мы ищем спасение в никотине для того, чтобы найти спокойствие, комфорт и утешение.

Однако, люди забывают о серьезном риске развития **большого спектра заболеваний, связанных с курением**. Это сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования полости рта, легких и гортани, поджелудочной железы. Курение ослабляет иммунную систему организма, приводит к преждевременному старению кожи (образованию морщин). Курение во время беременности увеличивает риск рождения ребенка с низкой массой тела и, соответственно, со слабым здоровьем, что в дальнейшем может отрицательно повлиять на его развитие.

Табак содержит **никотин** – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению. В процессе выкуривания сигареты происходит сухая перегонка табака, что сопровождается образованием огромного количества разных продуктов: **угарного газа, цианида водорода, аммиака, синильной кислоты, сажи, 43 известных канцерогенов (мышьяк, хром, токсичные углеводороды и др.)**.

**Пассивное курение** (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) также является опасным и повышает риск возникновения онкологических заболеваний. В Гомельской области создано 69 территорий, свободных от курения.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

- Кто курит, попробуйте свои силы против этой привычки – сможете ли вы день, неделю или больше прожить без курения.
- Кто не курит, посоветуйте и убедите своего друга, подругу освободиться от дурной и пагубной привычки.
- Используйте свой шанс очиститься от табачных ядов, укрепить свое здоровье и здоровье ваших близких.