

## ДАВАЙТЕ БРОСИМ КУРИТЬ

По статистике ВОЗ в мире около 1,1 миллиарда курильщиков, и Россия входит в пятерку стран, где живут самые активные курильщики: за год каждый выкуривает более 2,6 тыс. сигарет, курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. В «Международной статистической классификации болезней, травм и причин смерти» табачная зависимость определяется, как хроническое заболевание. Курение — это химическое и психическое воздействие на организм человека на клеточном, ферментативно-биохимическом и психическом уровнях. Этим и объясняется, почему только комплексный индивидуальный подход в терапии табачной зависимости гарантирует полный отказ от курения. Успех лечения, прежде всего, зависит от силы воли человека. Отказ от курения — это болезненный процесс и трудное испытание. О вреде курения говорится очень много и все это знают. Но будет не лишним напомнить ещё раз об отрицательном воздействии табакокурения на организм. Практически у каждого курящего со временем развивается бронхит. Табачные компоненты, со слюной попадая в желудок, приводят к гастриту. Отрицательное действие на сердечно-сосудистую систему — это снижение памяти, преждевременное изнашивание сердца, снижение половой потенции у мужчин. Курение сгущает кровь, увеличивая риск тромбоза, затрудняя отток венозной крови. Рак губы, рак легких является самым распространённым заболеванием именно среди курильщиков. Еще в 1970 г. Международный раковый союз в Мадриде признал курение табака одной из самых серьезных проблем здравоохранения. Для подростков главная опасность заключается в том, что курение табака является своеобразной ступенькой к употреблению наркотиков: курению марихуаны и курительных смесей. Прежде всего, не сдавайтесь. Помните, то, что вы решили бросить курить — это уже хорошая новость! Более половины всех взрослых курильщиков бросили курить, и у вас тоже получится. Миллионы людей научились жить без сигарет. Бросить курить — важный шаг, который вы можете сделать, чтобы защитить свое здоровье и здоровье своей семьи.

В нашей стране определены места, где курить запрещено. Ограничения относятся к помещениям, транспорту и некоторым открытым территориям.

Курить категорически нельзя: рядом со школами, училищами и другими образовательными учреждениями, а также учреждениями культуры, спорта и органами по делам молодежи; рядом с поликлиниками, больницами, санаториями и другими учреждениями, где оказываются подобные услуги; ближе 15 метров от входов в железнодорожные вокзалы, автовокзалы, аэропорты, морские и речные порты, а также у станций метро; на детских площадках и на пляжах; на пассажирских платформах для пригородного сообщения; на автозаправках.

А еще нельзя курить в лифтах и помещениях общего пользования — к ним относится даже подъезд жилого дома. Зажечь сигарету также нельзя в транспорте, в гостиницах и съемных квартирах. Под запретом курение в помещениях, где предоставляют бытовые услуги, услуги торговли, общественного питания, в помещениях рынков и в нестационарных торговых объектах. Фактически под запрет попадает курение в любом месте, где могут быть посетители и осуществляется предпринимательская деятельность: от крупного офиса до навеса на стихийном рынке.

Берегите свое здоровье и своих близких!