

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи и зубов.

Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных - токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода - CO, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.).

Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Кроме того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония, нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усугубляя отложение в них холестерина. В результате создаётся самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска, так называемый высокий суммарный риск.

**Советы друзьям и родственникам:** напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей (детей, женщин), никогда не создавайте комфортных условий для курения, не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц), всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом затруднит процесс отказа от курения

**Советы для тех, кто хочет отказаться о курения:**

- когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономию денег. Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье;
- наметьте заранее день отказа о курения;
- прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты, так как доказано, что идея уменьшения вреда курения - это лишь «фикция», которая только мешает решительно с ним покончить;
- старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей;
- вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным;
- преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка;
- после отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному;
- не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают;

- обратитесь к врачу за помощью в отказе от курения. Он может назначить лекарственную поддержку, что снизит симптомы отмены, следуйте его советам.