**17 ноября – международный день отказа от курения**

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения.

**Табакокурение не проходит бесследно**

Никотиновая зависимость исторически считается одной из самых сложных для излечения. По силе привыкания никотин превосходит практически все известные тяжелые наркотики и находится примерно на одном уровне с алкоголем. Привыкание организма к никотину происходит примерно со 2-3-го приема. И с каждой новой дозой сила зависимости возрастает.

Влияние никотина на организм является чрезвычайно разрушительным и никогда не проходит бесследно.

*У тех, кто курит:*

- увеличивается риск развития раковых заболеваний. По распространенности после рака легкого на втором месте находится рак пищевода, связанный именно с курением;

- у 25% курящих развивается хроническая обструктивная болезнь легких. Высок риск развития пневмонии, эмфиземы;

- в 16-17 раз чаще развиваются сердечно - сосудистые заболевания: инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, аневризма аорты, атеросклероз;

- нарушается свертываемость крови;

- увеличивается риск развития заболеваний глаз, слухового аппарата, ротовой полости;

- нарушается минеральный обмен;

- развиваются болезни костей, кожи;

- у курящих женщин увеличивается риск развития рака шейки матки, нарушения цикла, различных проблем с деторождением (гипоксия плода, дефекты развития, синдром внезапной детской смертности);

- у курящих мужчин чаще развиваются импотенция и бесплодие.

Для снижения риска заболеваемости и смертности, обусловленных активным курением, необходим целенаправленный пересмотр поведения в отношении табакокурения. Стремление вести здоровый образ жизни, снижение количества выкуриваемых сигарет, а в дальнейшем и полный отказ от курения – вот что будет способствовать предотвращению появления риска развития данных заболеваний.

**Отказ от курения – поступок волевого человека**

Для того чтобы биохимическая система перестроилась после отказа от курения, нужно время: от нескольких недель до нескольких лет. Поэтому бросить курить комфортно невозможно. К сожалению, не каждый курильщик готов пережить этот тяжелый для его организма период без никотина, что ведет к частым срывам.

Отказ от курения это в огромной степени волевой акт. Быстро избавиться от пагубного пристрастия удается оптимистично настроенным людям с сильной волей и способностью к критическому мышлению. И, соответственно, сложно это человеку с пассивной жизненной позицией, стойким депрессивным состоянием или же пессимистическим складом характера. При этом для всех одинаково важной должна стать объективная информация о пагубном влиянии табака.

**С целью профилактики заболеваний и оздоровления врачи рекомендуют активным курильщикам задуматься о последствиях, которые могут возникнуть в результате табакокурения.**

Отказаться от сигарет навсегда не легко, но реально. Найдите в себе силы и откажитесь от сомнительного удовольствия.

**Помните: бросив курить, вы оздоровите организм и продлите себе жизнь!**

**Не убивай себя!          Не теряй лучшие годы!**

**[](http://gymnaz1stolbcy.edu.minskregion.by/gallery/112/134996-1.jpg)**

**[](http://gymnaz1stolbcy.edu.minskregion.by/gallery/112/134997-2.jpg)О пагубном влиянии курительных смесей на организм человека**

В настоящее время на территории республики актуальной проблемой является распространениекурительных смесей, содержащих в своем составе синтетические каннабиноиды.

                 Данные «миксы» рекламируются как легальный продукт, не содержащий наркотических средств и психотропных веществ, что не соответствует действительности. Тем не менее, курительные смеси получают популярность в молодежной среде, продажа их активно ведется как посредством сети Интернет, так и на территории учреждений образования, в общежитиях.

                  Согласно информации, полученной из медицинских интернет-сайтов и научных изданий, употребление «спайсов» приводит к следующим последствиям:

**1. Локальные реакции организма, которые возникают по причине прямого негативного влияния дыма на слизистые организма.**

Почти все приверженцы курительных смесей страдают постоянным кашлем, усиленным слезоотделением, имеют хриплый голос, как во время курения, так и в промежутках. Постоянное воздействие дыма смесей на слизистые становится причиной развития воспалений дыхательных путей хронического характера. Часто развиваются хронические ларингиты, фарингиты и воспаления легких. Продолжительное курение таких смесей может привести к развитию рака полости рта и гортани, глотки и легких.

**2. Реакции центральной нервной системы.**

Влияние ингредиентов дыма на центральную нервную систему (далее – ЦНС) обусловливает привыкание к курению «спайса». Со стороны ЦНС могут проявляться разнообразные реакции: состояние эйфории, неаргументированная истерика или взрывы хохота, расстройства координации и ориентирования, визуальные и слуховые галлюцинации, абсолютная утрата способности контролировать себя и свое поведение. Все перечисленные нервные реакции уже своим присутствием грозят человеческой жизни. Известно огромное количество случаев, когда накурившиеся люди прыгали с последнего этажа высотного дома или купались в ледяной воде.

При регулярном курении «спайсов» возникают необратимые нарушения деятельности ЦНС. Могут наблюдаться стойкие нарушения внимания, ослабление памяти и снижение интеллекта, появляется склонность к депрессии и суициду. Кроме всего прочего, курильщики «спайса» имеют все шансы если не умереть, то стать инвалидами по причине тяжелых поражений ЦНС.

**3. Сильная интоксикация организма.**

При проникновении с дымом отравляющих веществ могут возникнуть токсические реакции - тошнота и рвота, учащенное сердцебиение и высокие показатели артериального давления, спазмы и судороги, обморок и кома. Сложность в устранении последствий курения смесей «спайс» заключается в том, что во многих случаях в крови пациентов при анализе отсутствуют наркотические соединения, что существенно затрудняет диагностику и назначение грамотного лечения.

Систематическое применение такого рода курительных смесей провоцирует физическую и психическую адаптацию, а абстинентный синдром (или синдром отмены) проявляется в болях во всем теле, тошноте, лихорадке. Курение смеси приводит к расстройству психики. Под угрозой оказываются память, умственная деятельность, внимание.

По другим клиническим наблюдениям, долгосрочное употребление «Спайс» оказывает негативное воздействие на печень, половую и сердечно-сосудистую системы. Курение «спайсов» также влияет на эрекцию, замедляет подвижность сперматозоидов и нарушает цикл менструации у женщин.

Долгосрочное употребление синтетических каннабиноидов в составе курительных смесей может спровоцировать возникновение раковых заболеваний и психических расстройств.

*Справочно:*

*По исследованиям врачей-наркологов экспериментирование с различными психоактивными веществами, употребление легких и тяжелых наркотиков, включая курительные миксы относится ко второй стадии возникновения физической и психической зависимости.*