



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации

Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.

Распространяется бесплатно.



## Польза от прекращения курения

В Российской Федерации курит около 40% населения. Можно с уверенностью сказать, что каждый курильщик знает, что курить вредно, но продолжает курить. Причин этому две - отсутствие мотивации к отказу от курения и формирование никотиновой зависимости. Отсутствие мотивации, по-видимому, связано с большим временным разрывом между началом курения с удовольствием от него и развитием болезней, опосредованных курением. Курильщик чувствует себя хорошо и думает, что всегда успеет бросить курить.

Когда же появляются болезни связанные с курением, и возникает мотивация к отказу от курения, физическая и психическая никотиновые зависимости не позволяют это сделать.

Формирование никотиновой зависимости естественно связано с никотином и его воздействием на рецепторы головного мозга, вред курения в большей степени опосредован другими 400 составляющими табачного дыма, из которых более 60 являются канцерогенами.

### Болезни связанные с курением.

Табакокурение ведет к развитию ишемической болезни сердца, атеросклерозу сосудов всего организма, в том числе головного мозга и ног, раку легкого, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), ухудшает течение язвенной болезни, увеличивает вероятность развития рака губы, носовой, ротовой полости, желудка, печени, почек, поджелудочной железы, пищевода и даже шейки матки, но это еще не все. Табакокурение способствует

развитию сахарного диабета 2 типа, остеопорозу, снижению потенции у мужчин, невынашиванию беременности у женщин. То есть, практически нет, такого органа, которому не вредило бы курение.

### Вред от различных табачных изделий.

При курении сигар и трубок табачный дым более крупнодисперсный и менее глубоко проникает в легкие, поэтому риск рака легкого у курящих трубки и сигары меньше, чем у курильщиков сигарет, но значимо больше, чем у некурящих. Использование кальянов становится все более популярным в России, однако курение табака через кальян, также небезопасно, как и курение сигарет, и ведет к развитию рака легкого и ХОБЛ.

Электронные сигареты, образующие аэрозоль никотина, позиционируются как содержащие только никотин без вредных примесей, рекомендуются производителем как замена обычным сигаретам или этап на пути отказа от курения. Однако в США в аэрозоле этих сигарет были обнаружены вредные примеси. В целом можно сказать, что электронные сигареты недостаточно изучены и нет четких рекомендации о возможности или невозможности их использования вместо обычных сигарет.

### Прекращение курения: вред и польза.

Польза от отказа от курения есть всегда, но чем раньше Вы бросите курить, тем больше будет ожидаемая продолжительность Вашей жизни.

Среди пациентов с большим стажем курения и болезнями, обусловленными курением бытует мнение, что бросать курить уже поздно, и после бросания курить станет только хуже. Это в корне неверная позиция. Да, после отказа от курения возможны симптомы синдрома отмены и обострение ХОБЛ, связанное с ухудшением отхождения мокроты, но эти

проблемы временны и преодолимы, а польза от отказа от курения долговременна и значима для продления жизни.

Даже если Вы уже заболели какой-либо неонкологической болезнью, связанной с курением, прекратив курить, Вы добьетесь, улучшения или остановите прогрессирование болезни. Если, к сожалению, Вы заболели одним из раков, связанных с курением, отказ от курения поможет предотвратить развитие других видов рака.

#### **Побочные эффекты отказа от курения.**

**Синдром отмены:** достигает максимума к 3 дню отказа и может продолжаться 3-4 недели. Синдром отмены может проявляться: раздражительностью, чувством неудовлетворенности, приступами гнева, трудностями с засыпанием и концентрацией внимания, беспокойством.

#### **Другие побочные эффекты.**

**Депрессия** требует консультации врача. Набор веса обычно в течение нескольких месяцев после отказа от курения люди набирают 2-5 кг. Однако польза от отказа от курения значимо превышает вред увеличения веса. Необходимо соблюдать диету и заниматься физкультурой.

Умеренное обострение ХОБЛ из-за нарушения дренажа мокроты, требует консультации врача

#### **Выгода от прекращения курения:**

Через год после отказа от курения вдвое снижается риск смерти от ишемической болезни сердца.

После отказа от курения замедляются темпы прогрессирования ХОБЛ, в течение 5 лет уменьшается выраженность кашля и мокроты.

Через 5 лет после отказа от курения значимо снижается риск рака легкого.

После отказа от курения быстрее заживают язвы желудка и 12-перстной кишки.

Через 10 лет после отказа от курения снижается риск остеопороза.

Отказ от курения во время беременности уменьшает вероятность преждевременных родов и рождение маловесного ребенка.

После отказа от курения уменьшается выраженность мимических морщин.

Возможно, что пользу от отказа от курения Вы ощутите не сразу, или вообще не ощутите по своему самочувствию, но Вы должны быть уверены, что совершили максимально важный шаг для сохранения здоровья и продления жизни.

**Я ПРОТИВ**



**КУРЕНИЯ**

## **"МОЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ"**

Сладковский культурно-досуговый центр приглашает всех жителей села Сладковское принять участие в конкурсе фотографий на тему: "Мой здоровый образ жизни".

Конкурс проводится с целью пропаганды и установления трезвого и здорового образа жизни. Задачи конкурса: привлечение жителей к участию в общественной жизни, восстановление духовно-нравственного здоровья населения на основе трезвого образа жизни, возрождение традиций трезвости в личной и семейной жизни, воспитание подрастающего поколения в духе трезвости, сформировать выставку из лучших работ и организовать ее показ в Сладковском ДК, утверждение и развитие трезвости в Сладковском сельском поселении.

#### **Условия конкурса:**

- ◆ к участию в конкурсе принимается только одна фоторабота от участника.
- ◆ материалы не должны содержать информации, прямо или косвенно призывающей к половой и расовой дискриминации, межнациональной и межрелигиозной розни, призывов к насилию, терроризму, нарушению демократических свобод и ценностей
- ◆ работы предоставляются в электронном виде на эл. адрес: [slad\\_kdc@mail.ru](mailto:slad_kdc@mail.ru) с указанием ФИО участника и названием фотоработы
- ◆ конкурс проводится с 8 апреля по 31 мая 2020 года.
- ◆ возраст участников не ограничен
- ◆ победители и участники конкурса награждаются Дипломами и подарками.

**Движение - жизнь и красота, Здоровый дух и цель ясна: Беги от лени и болезней, Спорт для здоровья - всех полезней.**

