Автор: Н.Н. Антоненкова, заместитель директора по организационно-методической работе ГУ «РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н.Александрова»

Во все времена уставший от постоянных забот и напряженного ритма жизни человек искал способы восстановления своих жизненных сил и возможностей. Одним из таких, изначально кажущихся безвредных средств, является курение табака. Курение как одна из вредных привычек давно распространилась и укоренилась у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества.

При систематическом курении организм привыкает к никотину как к средству, вызывающему кратковременное приятное состояние.

Таким образом, никотин у привычного курильщика превращается в своеобразный стимулятор нервной системы. Под его влиянием усиливается образование надпочечниками адреналина и других гормонов. В результате человек ощущает прилив сил, у него повышается настроение. Все это создает впечатление комфорта. Однако такое состояние весьма далекое от действительного комфорта. Именно наркотическое действие никотина обуславливает быстрое привыкание к нему, курящий человек становится жертвой постоянной, зачастую непреодолимой потребности вдыхания табачного дыма.

Подсчитано, что **в табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены** . Одним из самых ядовитых компонентов табака является никотин, поражающий преимущественно центральную нервную систему и смертельный для человека в дозе всего 0,06-0,08 г (столько, сколько попадает в организм при быстром выкуривании 20-25 сигарет).

Курение не только порождает болезни, но и способствует их развитию, ослабляя защитные реакции организма. С курением в настоящее время статистически достоверно связывается рост различных серьезнейших заболеваний, приводящих к инвалидности, таких, как ишемическая болезнь сердца, туберкулез, эмфизема и рак

легких, астматические бронхиты, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки, заболевания нервной системы, облитерирующий эндартериит и др.

К сожалению, последствия курения становятся очевидными далеко не сразу, а когда они проявляются в полной мере, устранить их не всегда легко, а иногда и невозможно.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия, а между тем, бросить курить это сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории. Тех, у кого курение просто вошло в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки. Никотиновую зависимость приходится уже лечить. Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков.

Искреннее стремление избавиться от курения является первым и непременным условием успеха и требует только элементарного и бесповоротного отказа от табачных изделий, то есть проявления своей силы воли. **Например, если курящий воздержится от курения хотя бы:**

- - на несколько часов, то организм его уже приступит к самоочищению, то есть к процессу оздоровления;
- - на один день, то вероятность развития сердечного приступа снижается;
- - на два дня- все органы и ткани освобождаются от избытка окиси углерода;
- - на три дня, то большая часть никотина выведется из организма;
- - на один год – значительно улучшится деятельность сердечно-сосудистой системы мозга, нарушенной в результате многолетней табачной агрессии;
- - на 15 лет – продолжительность жизни практически будет такой же, как и у некурящих.

В настоящее время общество активно пытается бороться с этой проблемой. Так в ряде стран уже введены законы о запрете курения в общественных местах, в офисах и на производстве курить можно только в специально отведенных для этого местах.

Каждому из нас хочется выглядеть здоровым и молодым. И только ведя здоровый образ жизни, и отказавшись от курения, возможно, достичь гармонии с самим собой. А достичь гармонии с самим собой – значит достичь гармонии со всем окружающим тебя миром.