**МОДУЛЬ 1. ИНФОРМАЦИЯ ПО ПРОБЛЕМЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ**

***1.1. Статистические данные***

Курение - одна из самых распространенных вредных привычек среди россиян. По данным статистики, этой пагубной страсти подвержено более 72% мужского и более 35% женского населения и примерно 50% подростков. Согласно данным статистики за последние 10 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тыс. человек. Курение становится все более и более популярным среди женщин \А молодежи. В сравнении с нами курят больше только в Монголии и Камбодже. Тем не менее, до апреля 2008 года Россия не подписывала Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе с табакокурением.

Последние опросы показали, что подростковое курение в России стремительно молодеет. Первую сигарету мальчики выкуривают еще до 10 лет, девочки до 12 лет. К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.

Согласно опросам медиков и социологов, проведенным в 2008 году, к 12 годам сигареты попробовали 30% россиян, к 13 годам - 47%, к 14 - 55%, к 15 - 65%, к 16 годам - 78%, к 17 - 80%.

Москва в числе лидеров по подростковому курению. Это показали исследования ЕЗРАО (Европейский проект школьных исследований по алкоголю и наркотикам), которые проводятся каждые 4 года. С 2000 года Россия участвовала в них 2 раза. Анонимное анкетирование 16-летних подростков 160 школ, 22 профессиональных училищ, 10 техникумов и училищ показало, что среди них курят регулярно 40%. (Средний уровень в Европе - 28%). Москва находится на печальном 5 месте из 35. Врачи-наркологи уверяют, что никотиновая зависимость у подростков появляется с седьмой выкуренной сигареты.

Давно известно, что активное и пассивное курение табака является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний сосудов головного мозга, рака трахеи, бронхов и легких, хронических заболеваний легких.

Экспертные заключения говорят, что с табакокурением связано более 15% всех смертей в стране. Среднее количество потерянных лет жизни, связанных с курением - 19 для мужчин и 16 для женщин - огромная часть жизни,

В России из-за болезней, связанных с курением, каждые 9 секунд умирает 1 человек. Ежегодно из-за курения страна теряет порядка 100 тыс. россиян.

**1.2. Формирование никотиновой зависимости**

Ученые установили, что в образующихся при курении смолах содержится более 7 000 различных веществ.

Наиболее пагубно влияют на организм человека следующие ингредиенты:

- окись углерода,

- синильная кислота,

- висмут,

- сернистый газ,

- радиоактивный полоний,

- ацетон,

- мышьяк,

- аммиак,

- радиоактивный свинец,

- ртуть.

Чем глубже происходит затяжка табачным дымом, тем быстрее проявляется его токсическое действие. Никотин - наиболее активное вещество, входящее в состав табака. Именно он постепенно формирует психическую и физическую никотиновую зависимость, включаясь в процесс обмена веществ.

Никотин - это алкалоид, который есть не только в листьях табака, но и в некоторых других растениях. Кроме того, что он формирует зависимость, сам никотин является сильным ядом. Потребность в никотине заставляет подростка вновь и вновь вдыхать «дымовую завесу», насквозь пропитанную ядовитыми веществами.

Почему же он вызывает тягу к продолжению курения?

Этот Н-холиномиметик «подделывается» под ацетилхолин -нейромедиатор, с помощью которого в нервной системе передаются импульсы. Таким образом, никотин воздействует на периферические и центральные рецепторы головного мозга человека.

Не стоит думать, что организм при первой попытке человека закурить с радостью реагирует на это «нововведение». Первой реакцией организма на любое ядовитое вещество, попадающее в него, является защитная реакция, а именно, кашель, першение и спазмы в горле, тошнота, головокружение, может сбиться дыхательный ритм, головная боль. В целом, у каждого человека процесс адаптации к табачному дыму проходит индивидуально: у некоторых со временем происходит привыкание, а некоторые, попробовав раз, принимают решение - больше не курить.

Сначала никотин возбуждает. Курильщик, с одной стороны, чувствует повышение активности, с другой, некоторое одурманивание. ощущение нечеткости и расплывчатости окружающей действительности. Желание закурить у человека вызывается потребностью в никотине, закуривая сигарету, человек в первые секунды получает требуемую дозу никотина (потребность удовлетворена), дальнейший процесс выкуривания сигареты каждый курильщик объясняет по-разному: успокаивает, расслабляет, помогает думать и прочее.

Быстрота привыкания к никотину зависит от многих факторов. Больше всего влияют физическое состояние подростка, рост, вес. Очень важно то, как часто он употребляет табачные изделия и какие. Чем чаще он курит сигареты с большим содержанием никотина, тем быстрее возникает у него зависимость. Если подросток стал курить ежедневно или через день, уже через 1-2 месяца он окажется в плену зависимости.

У многих ребят от первой сигареты радости никакой - головная боль, сухость в горле, слабость, тошнота и даже рвота. Никотин является сильным ядом. Не зря до сих пор в сельском хозяйстве его используют при борьбе с вредителями; Если выкурить 20 сигарет подряд, может наступить никотиновое отравление. Его симптомы: тошнота, рвота, усиленное сердцебиение, судороги и пр.

Если первый опыт оставил неприятное впечатление, подростка долго не потянет вновь взяться за сигареты, А вот если он сделал лишь несколько легких затяжек и начал с легких сигарет, отрицательных впечатлений будет меньше и втянуться окажется легче.

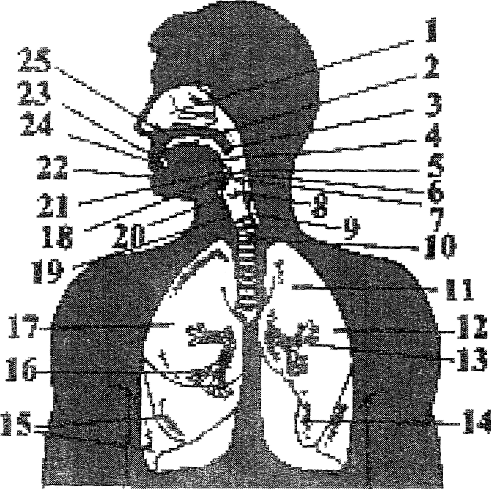
При развитии зависимости перерыв в курении сопровождается неспособностью сосредоточиться, плохим настроением, волнением. Это угнетение наступает в результате предыдущей «встряски», при которой никотин вызвал возбуждение холинорецепторов и выброс большего, чем в норме, количества нейромедиаторов головного мозга.

Со временем организм курильщика не может удовольствоваться той дозой поступающего никотина, которого хватало в начале, что заставляет человека чаще браться за сигарету, а затем вообще сменить марку на более крепкую. Так формируется привыкание.

**1.3. Физиологические последствия курения**

***дыхательная система***

В момент затяжки под действием высокой температуры из табака образуются различные ядовитые вещества. Первый удар принимают на себя органы дыхания, минуя носовую полость (см. рис. 1).



**Рис. 1. Строение**

**дыхательной системы**

1. - носовая полость;
2. - ротовая полость;
3. - язычок;
4. - язык;
5. - глотка;
6. - надгортанник;
7. - черпаловидный  
    хрящ;
8. - гортань;
9. - пищевод;

10. - трахея;

11 - верхушка легкого; 12, 17 - левое и правое легкое; 13**,** 16 - бронхи; 14. 15 - альвеолы; 18 - полость трахеи; 19 - перстневидный хрящ; *20 -* щитовидный хрящ; 21 - подъязычная кость; 22 - нижняя челюсть; 23 - преддверие рта; 24 - ротовое отверстие; 25 - твердое небо.

Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыму, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов и легочных пузырьков (альвеолы). Итак, воздух проходит через гортань и попадает в трахею, которая выстлана мерцательными ресничками, совершающими 900 колебаний в минуту. Функция ресничек респираторного эпителия состоит в том. чтобы отфильтровывать любые инородные тела, попадающие с воздухом в дыхательные пути. При нормальном дыхании, отфильтрованный ресничками воздух поступает через трахею в два бронха - один ведущий в правое легкое, а другой - в левое. Подобно корням дерева бронхи разветвляются на бронхиолы, которые становятся все тоньше и тоньше. Поэтому многие врачи называют их бронхиальным деревом. По краям бронхиол расположены альвеолярные мешочки, в которых происходит газообмен. Из всех газов нас больше всего интересует кислород и углекислый газ. Обычно мы вдыхаем кислород и выдыхаем углекислый газ. Наше легкое по размеру соответствует футбольному мячу и не имеет мышечной ткани. Мышцей, обеспечивающей работу легкого, является диафрагма, которая расположена под легкими и над желудком.

При нормальном дыхании, вдыхая через нос, с закрытым ртом, полностью расправляются легкие, диафрагма оказывает давление на желудок, и стенка живота выдвигается вперед. Однако, большинство из нас дышат неправильно, И в результате поднимется грудная клетка, а легкие'не заполняются до полного объема.

Отвлечемся немного и посмотрим, что происходит при затяжке сигаретой? Во-первых, человек затягивается через рот, обходя, таким образом, первый рубеж обороны, каким является носовая полость. Во-вторых,- при вдыхании более 30 канцерогенных веществ вместе со смолой и никотином возникает первая реакция - кашель, это первая попытка организма избавиться от чужеродных веществ, которые мы в него вводим. Однако если настойчиво продолжать курить, мерцательные реснички, которые раньше колебались с частотой 900 раз в минуту, начинают замедлять колебания. При достаточной длительности раздражения реснички отмирают. Под слоем ресничек расположены клетки слизистой оболочки, вырабатывающие слизь. Слизь функционирует как пробка, очищая воздух, как это когда-то делали реснички, Для курильщика такое состояние называется хроническим бронхитом (хроническим, потому что оно постоянно).

Постоянное раздражение слизистой оболочки при хроническом бронхите, как показали исследования, чаще всего ведет к зарождению раковых клеток, именно здесь в слизистой оболочке.

По мере продвижения вниз по дыхательному тракту к основанию бронхиол разрушительное воздействие никотина, смолы и еще 150 химических веществ усиливается. Один из вредных процессов имеет место при газообмене. Отдельные химические вещества вступают в связь с кислородом, входящим в состав молекулы углекислого газа, тем самым, превращая его в чрезвычайно ядовитый угарный газ, который затем разносится по всему организму. Одним из последствий длительного отравления угарным газом является болезнь Рено и эндоартериит, в результате чего уменьшается приток крови к пальцам рук и ног и, что может повлечь за собой гангрену с последующим инфицированием и ампутацией.

Еще одно вредное воздействие химических веществ на альвеолы в том, что альвеолы, приспосабливаясь к изменениям в кислородном обмене, до предела увеличиваются в объеме. И так же, как «лопается» чрезмерно надутый шар, происходит разрыв альвеол, который носит название альвеолярной (везикулярной) эмфиземы. Человек рождается с определенным количеством альвеол, и организм не в состоянии заменить их в случае их разрушения. Конечно же, в процессе старения какое-то количество альвеол теряется, но ущерб, наносимый курением, несравнимо больше.

Под действием ядов табачного дыма гибнут клетки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм пытается защитить себя. Поэтому у длительно курящих людей почти постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты. Эмфизема необратима. Однако если удается убедить курящего оставить курение, развитие данного заболевания может быть остановлено.

**Сердечно-сосудистая система**

Никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой. Даже при небольшой нагрузке частота пульса у курящих достигает 140-150 ударов в минуту. У некурящих - 86-100 ударов. В момент выкуривания сигареты пульс повышается на 30%, артериальное давление на 5-10 мм, рт. ст.

Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается. Человек, выкуривающий даже в день 1-3 сигареты, в 3 раза больше рискует заполучить болезнь сердца, чем некурящий.

**нервная система**

Крайне негативно никотин влияет на нервную систему (особенно на еще не до конца сформировавшуюся у детей и подростков), Нарушается питание головного мозга, за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом, ухудшается память, появляются частые головные боли.

**Пищеварительная система**

От курения сильно страдают и органы пищеварительной системы. Тошнота, иногда рвота, боли в желудке и кишечнике. Установлено, что среди больных язвенной болезнью курильщики составляют 98%,

**половая система**

Табачные вещества приводят к развитию преждевременной половой слабости (импотенции) у мужчин и снижению полового влечения у женщин, а также к более раннему наступлению климакса у тех и других. Установлено, что частое выкуривание сигарет в течение одного дня может значительно ослабить двигательную активность сперматозоидов и привести к бесплодию.

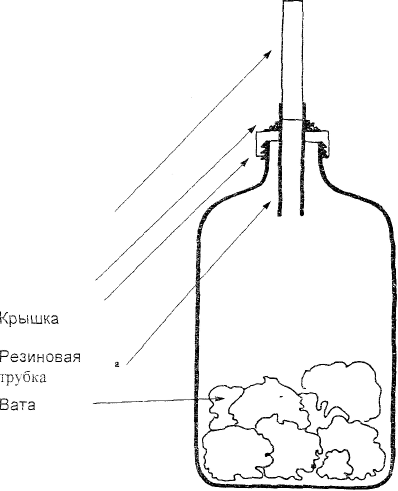
**Физиологически последствия курения. Эксперимент.**

Продемонстрировать физиологические последствия курения можно на следующем эксперименте.

Экспериментальное. рборудование\_.(см. рис. 2): прозрачная пластиковая бутылка с колпачком, трубка длиной 5-7,5 см,

шарики из ваты, пластилин, сигарета (лучше без фильтра), спички.

Ход..работы:



1. В крышке проделайте  
   отверстие размером с  
   диаметр трубки.
2. Вставьте трубку   
   замажьте отверстие  
   пластилином.

Сигарета Пластилин

1. Поместите ватные  
   шарики в бутылку и  
   наверните крышку.
2. Сжав бутылку, выдавите  
   из нее воздух.
3. Зажгите сигарету и  
   начните медленно и  
   равномерно ослаблять  
   давление на бутылку  
   (повторить несколько раз).

**Рис, 2. Схема**

**экспериментального устройства**

***Выводы из. наблюдений.***

(Необходимо ответить на следующие вопросы):

1. Как выглядят ватные шарики после эксперимента?

2. Как выглядит бутылка?

3. Как вы думаете, какой эффект оказывает курение на

внутреннюю поверхность ваших легких?

***Проделайте следующее:***

Потрите ватным шариком стебель нескольких растений.

Посмотрите, что произошло с растениями,

**Что наш организм получает вместе с сигаретой?**

*Никотин.* В дыме одной сигареты - 0,008 грамма никотина. В среднем каждая сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут. Смертельная доза для человека - всего 0,01-0,08 грамма. Умножьте на количество выкуриваемых вами сигарет.

*Смолы.* Содержат канцерогенные вещества и парализуют систему нормального очищения легких. Смолы ассоциируются с «кашлем курильщика».

*Окись углерода* замещает кислород в красных кровяных тельцах, заставляя работать сердце с большей нагрузкой, чтобы кислород доставлялся во все части тела.

*Кроме того, курение оказывает на организм следующие действия.*

- В природных условиях никотин представляет собой жидкое

вещество, 'содержащееся в растении под названием табак. Он

присутствует в сигаретах, сигарах, трубочных и жевательных сортах

табака. Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с

дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей, с током

крови быстро достигает головного мозга. При курении никотин

способствует повышению частоты сердечных сокращений, в

результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему

требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ,

образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода,

поступающего в кровь и к сердцу. Таким образом, в то время когда

организму требуется большее количество кислорода, он его

недополучает. Кроме того, курение временно повышает кровяное

давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.

- Безвредных сигарет не существует, Сигареты с пониженным

содержанием никотина и никотиновых смол также вредны и

увеличивают опасность разных заболеваний,

- В сигаретах содержится липкое вещество, называемое смолой. Она

похожа на гудрон или вар. Никотиновая смола налипает на легких,

приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Даже если в

сигарете имеется фильтр он не может задержать все количество

смолы, часть которой попадает в организм курящего. Часто люди,

курящие сигареты с фильтром, затягиваются сильнее, таким

образом, все равно наполняя легкие табачным дымом и смолой.

- Новорожденные дети курящих родителей имеют в 2 раза больше

шансов заболеть пневмонией или бронхитом на первом году жизни.

- Жены заядлых курильщиков имеют в четыре раза больше

шансов умереть от рака легких, чем жены некурящих.

- Курение увеличивает смертность на 86% в возрастной группе от 35 до 44 лет

и на 152% в возрастной группе от 45 до 54 лет.

* Причиной 19% всех пожаров с человеческими жертвами

является сигарета.

* Курильщики в 2,5 чаще болеют респираторными

заболеваниями.

* 80% страдающих раком легких — курильщики.
* Среди них заболеваемость раком поджелудочной железы от 2 до

5 раз выше, чем среди некурящих.

* Любители сигарет болеют раком губ, языка, рта,, гортани,

пищевода и мочевого пузыря.

* Курящие женщины чаще рожают детей с недостатком веса, что

является основной причиной смертности среди новорожденных.

* Курящим диабетикам требуется на 20% инсулина больше.
* Смертность среди бросивших курить начинает уменьшаться год

спустя после отказа от курения. В конце концов, этот показатель

достигает низкого уровня, характерного для людей, которые

никогда не курили.

* Курение притупляет вкусовые ощущения и обоняние, ведет к

преждевременному образованию морщин на лице. Кроме того,

некоторые исследования доказали неблагоприятное воздействие

на слух.

* При горении табака образуется два вида дымов: свободно

струящийся, уходящий непосредственно в воздух с тлеющего

конца, и основной, вдыхаемый курильщиками.

* Курильщик вдыхает и выдыхает основной дым 8-9 раз, на что в

среднем уходит 24 секунды. Что же касается свободно струящегося

дыма, то загрязнение воздуха происходит на протяжении всего

времени горения сигареты, продолжающегося около 12 минут.

* Угарный газ содержится в крови в < течение нескольких часов и

даже через 3-4 часа его излишек при отсутствии доступа

никотина все находится в токе крови.

* Дети курящих родителей страдают заболеваниями дыхательных

путей в 2 чаще, чем их ровесники из некурящих семей.

***Какие заболевания вызывает курение?***

Онкология - если кто-то из курильщиков не получил в результате своей привычки рак легких или горла, то только лишь потому, что он просто до него не дожил и умер раньше от других болезней.

Сердечно-сосудистые заболевания - это результат тренировки в курении. У курильщика стенки сосудов становятся менее эластичными, что приводит к ишемии, гипертонии и тому подобным заболеваниям (болезнь Рено, эндоартериит).

Осложненное течение самых различных заболеваний, таких как грипп, ОРЗ, ангина, Курильщики болеют дольше и риск осложнений у них выше, причем таких, которые могут закончиться печально.

**Девчонкам и мальчишкам**

***Только для девочек***

Для девочек важно обратить на себя внимание мальчиков, причем более взрослых, более крутых и отвязных, именно к таким тянутся девочки и ради их компании начинают курить.

Взрослые женщины имели бы более здоровые зубы, если бы в молодости не курили. Согласно результатам исследований, лишь 26% некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывают 48%.

В результате курения на зубах • образуется стойкий желтый налет, который отбеливающей пастой не снять с поверхности зубов.

Голос утрачивает свою чистоту и становится хриплым.

Французские ученые установили, что на внешности женщины курение сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет, теряет эластичность и естественный цв.ет - он становится землисто-серым. В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть.

Сначала появляется серый цвет лица, потом преждевременные морщины, кожа становится более тонкой, ранки на ней хуже заживают. У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с паховой грыжей и косоглазием.

**Только для мальчиков**

Мальчики дружат компаниями и очень подвержены влиянию сверстников. Если в компании ребята курят, подростку бывает очень трудно противостоять мнению друзей. •

Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться невысокими.

Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упаду. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ. Без кислорода клетки не могут ни расти, ни питаться, ни размножаться.

Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, способствуют преждевременному облысению.

В результате курения, кожа пальцев, которыми держат сигарету, становится жесткой и приобретает характерный желтый цвет.

Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах. Помимо этого, курение повреждает мужскую сперму. Чем раньше молодой человек начнет курить, тем труднее ему будет в последствии стать отцом.

***1.4 Миф и реальность проблемы табакокурения***

У некоторых людей есть предрасположенность к злоупотреблению психоактивными веществами, к которым относится и табак.

- Если родители курят, у их младенца еще до рождения может

сформироваться зависимость от никотина. Когда такой ребенок

вырастет и попробует курить, привыкание у него наступит

гораздо быстрее, чем у подростков, из некурящих семей.

- Если мама активно курила во время беременности,

предрасположенность к курению у ее ребенка будет еще сильнее.

- Склонны к курению подростки с психоневрологическими

проблемами; те, кто страдает эпилепсией, перенёс сотрясение мозга, имеет минимальные мозговые нарушения из-за родовых травм... Они стремятся смягчить свое состояние с помощью наркотических веществ; в том числе и табака.

- Никотином облегчают свое страдание и люди с психическими заболеваниями. Они тоже очень быстро попадают в зависимость от психоактивных веществ.

***Что нужно знать курильщику?***

При курении одной сигареты выделяется 15мг табачной смолы. Подсчитано, что за год курильщик выпускает в воздух 175 г смолы, Больше половины этого количества осаждается на поверхности предметов и вдыхается людьми.

Сам курильщик поглощает лишь 25% вредных веществ, содержащихся в сигаретах, а остальное достается тем, что находится в атмосфере табачного дыма (пассивные курильщики). Пассивное курение несет те же последствия, что и активное.

Подростки, чьи любимые актеры курят на экране, в 16 раз больше рискуют закурить сами. Сцены из фильмов, где кумиры молодежи позволяют себе курить, существенно влияют на отношение подростков к этой пагубной привычке.

По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 млн, человек, или 1 человек каждые 8 секунд. Во всем мире курение становится одной из главных причин смертности, которую можно было бы предотвратить.

Курение снижает интеллект, сообщили шотландские ученые. В 1947 году они определили уровень интеллекта у 465 детей 11 лет. Когда участникам эксперимента исполнилось 64 года, у них повторно определили уровень интеллекта. Половина испытуемых на момент проведения повторного обследования были курильщиками со стажем, другая половина не курила. Курильщики показали более низкие результаты, чем некурящие.

Мама, курящая во время беременности, рискует получить ребенка, который будет трудно поддаваться воспитанию. Курение во время беременности увеличивает риск рождения гиперактивных и чрезмерно импульсивных детей, впоследствии склонных к антисоциальному поведению.

Уж лучше лежать под выхлопной трубой - к такому заключению пришли ученые из Италии. Они на 30 минут закрыли в гараже автомобиль с работающим дизельным двигателем. Затем двери открыли на 3 часа и провели замеры вредных выбросов. Потом в гараже 30 минут тлели одна за одной 3 сигареты. Когда замеры повторили, оказалось, что концентрация вредных веществ в воздухе после работы двигателя превышала норму в 2 раза, а после тлеющих сигарет - в 15 раз!

Бросить курить с помощью гипноза у женщин получается в 1,5 раза хуже, чем у мужчин, сделали выводы психологи из университета штата Огайо, И дело не только в том, что гипноз по-разному влияет на женщин и мужчин. Мужчинам в принципе проще отказаться от вредных привычек, И девочкам, впервые берущим сигарету, это не мешало бы знать.

Трое мужчин, которые в разное время снимались в роли ковбоя Мальборо для рекламы табака, умерли от болезней, связанных с курением: Дэвид Миллар - в 1987 году от эмфиземы, Уэйн Мак Ларен -в 1992 после того, как рак легких у него распространился на мозг и Дэвид Мак Лин - в 1995 году от рака легких.

Курение плохо влияет на память. У заядлых курильщиков проблем, связанных с забывчивостью, на 22% больше, чем у некурящих, а у слегка покуривающих - больше на 12%. К такому выводу пришли английские ученые, опросив более 700 человек - как заядлых курильщиков (выкуривающих больше 15 сигарет в день), так и слегка покуривающих (от 1 до 4 сигарет в неделю) и совсем некурящих. Исследователей интересовало, как участники опроса оценивают свою память, например, часто ли они забывают, куда положили вещи, и вовремя ли отправляют поздравительные открытки.

Зигмунд Фрейд полагал, что наше подсознание воспринимает курение, как продолжение сосания материнской груди, которое было так сладостно в младенчестве. Человек, который в раннем детстве не удовлетворил потребность в сосании, будет получать от курения еще и эротическое удовольствие, так как сигарета раздражает эрогенную зону губ.

«Наказание» за курение как бы отсрочено: иногда до появлений заболеваний проходят многие годы. Но коварство заключается в том, что проявляются эти последствия в самом трудоспособном возрасте, когда человек находится на взлете своего физического и творческого потенциала, Может ли больной человек достичь больших высот? Наверное, может. Но каких усилий это ему будет стоить?

Можно возразить, что вокруг многие курят, но не видно, чтобы все они повально болели. Это не так. Множество самых «обычных» болезней, таких, как инфаркт миокарда, хронический бронхит и многих др.. которые мы привыкли ничем особым не связывать, -именно последствия курения.

Общество несет колоссальный ущерб от последствий курения. Это:

- снижение производительности труда;

- потеря рабочих дней;

- повышение заболеваемости, инвалидности, смертности;

- рост потребностей в медицинских услугах;

- пожары вследствие курения.

**1.5. Способы бросить курить**

*Практические советы бросающим курить;*

1. Бросать надо сразу, но готовиться к этому шагу - долго и

серьез. . '

2. Сообщи своим друзьям, родителям, родственникам, что ты

бросаешь курить. Чем больше народа будет знать о твоем решении,

тем больше ответственность довести начатое до конца.

3. Не зарекайся бросить «навсегда» - брось сначала на один день,

потом еще, еще и еще на один.

4. Выбери определенный день, соберись с духом - и брось. Чтобы

отвлечься, займись чем-нибудь с друзьями, которые не курят.

5. Выбрось все, что напоминало бы тебе о курении, пепельницу,

спички и т.д.

6. Запасись жевательной резинкой без сахара, мятными

таблетками, морковкой и т.д.

7. Помни, что если ты сможешь бросить курить, ты научишься

распоряжаться своей судьбой. Тебе будет проще принимать другие

важные решения,

8. Постоянно напоминай, что курение будет обязательно мешать

выполнению поставленных перед тобой задач.

9. Основываясь на собственном опыте, можешь разработать

программу в помощь тем, кто хочет бросить курить.

10. Подумай об организации группы самопомощи. Потрудись над

изменением характера, поведения. Хорошо продуманная программа

изменения линии поведения может научить человека, как вновь

стать некурящим.

В зависимости от интенсивности курения в прошлом, процесс восстановления может занять от одного до пяти лет. В течение первых двух недель происходит обильное выделение слизи, и начинается процесс оздоровления.

**1.6. Физиологические последствия отвыкания от курения**

Физиологические последствия отвыкания от курения приведены ниже в Табл, 1.1,

*Таблица 1.1, Последствия отвыкания от курения*