С 31 мая по 6 июня - Неделя отказа от табака, приуроченная к Всемирному дню без табака, который отмечается 31 мая.

В России, по информации Минздрава России, курение является причиной 15-20% всех смертей. Табачный дым содержит более 7 000 химических веществ, из которых не менее 250 вредны, а около 70 провоцируют онкологические заболевания, такие как рак легких, гортани, пищевода, мочевого пузыря и другие.

Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника. И также стоит помнить: рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще, чем у тех, кто не курит. Регулярное заглатывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

Из-за табакокурения возникают и сердечно-сосудистые патологии: инфаркты, инсульты, гипертония. После одной выкуренной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Повышение в крови курильщика катехоламинов способствует увеличению концентрации липидов и развитию атеросклероза, гипертонии и жирового перерождения сердца.

Также употребление табака провоцирует хронические болезни легких, ослабление иммунитета и ускоренное старение.

Если курение так вредно, то почему люди не бросают курить? На самом деле, с позиции медицины, курение это не только привычка, а болезнь. Табакокурение формирует устойчивую психологическую и физическую зависимости.

Замена классических сигарет на их суррогаты (электронные сигареты и системы нагревания табака) является лишь иллюзией безвредности. Данные устройства иной раз еще опаснее, так как включают дополнительные химические агенты. Есть случаи воспламенения аккумуляторных батарей вейпов и электронных сигарет.

Вред курения начинается с того момента, как только человек употребил первую, вторую, третью дозу никотина. Хочет курильщик или нет, продукты горения начнут повреждать клетки его организма уже после первых затяжек. Прежде всего, будут страдать органы полости рта, гортань, бронхи и лёгкие. Ущерб может быть физическим (раздражение дыхательных путей, ЛОР заболевания) или психическим (колебания настроения, раздражительность).

Доказано, что уже через день после воздержания от сигарет вам станет легче дышать, вероятно, даже появится твёрдая решимость бросить курить вовсе.
У некоторых людей, бросающих курить, может появиться слабость, проблемы с засыпанием. Это проявления синдрома отмены. Необходимо просто перебороть никотиновое голодание. Его пик приходится на второй-третий день после отказа от сигарет. После недельного воздержания организм начинает работает без никотина уже нормально.

Что будет с организмом после того, как бросить курить:
- восстановление организма после отказа от сигарет начинается почти сразу;
- через 20 минут произойдет переработка и выведение никотина. Уже через час его доза в крови снизится вполовину. Как раз в этот период может возникнуть очередное сильное желание покурить, которое необходимо преодолеть;
- через 10 часов после отказа от сигарет кровь очищается от никотина, возрастает уровень насыщенности её кислородом;
- через 13 часов у человека полностью нормализуется артериальное давление. Устраняется гипертонус стенок сосудов;
- через сутки нормализуется скорость и сила сокращений сердца;
- через два дня обостряется обоняние и чувствительность вкусовых рецепторов.
- через три дня повышается уровень потоотделения, что связано с активизацией детоксикационных процессов;
- через неделю заметно улучшается состояние кожи лица, её цвет. Также наблюдается улучшение запаха кожи тела.

Существует немало современных эффективных методик и статей о вреде курения, помогающих избавиться от никотиновой зависимости самостоятельно без помощи нарколога, многие из них можно найти на официальном портале Минздрава России о здоровье [takzdorovo.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Ftakzdorovo.ru&utf=1)

Способов бросить курить, конечно, очень много, но большинство из них связаны с психологией. То есть основной момент при отказе от табакокурения — самому себе дать установку, что ты бросаешь, просто так или по какой-то причине, будь то экономия денег, защита близких от пассивного курения или собственное пошатнувшееся здоровье.
Существуют ещё и специальные препараты, которые могут помочь в таком деле, но только помочь, ведь основная борьба - в руках самого человека.

В Пермском крае лечением никотиновой зависимости занимаются врачи психиатры-наркологи, причем это бесплатно. Диагноз никотиновой зависимости не влечет каких-либо ограничений, поэтому не надо бояться обращаться к врачам. За 2024 год к врачам психиатрам-наркологам Пермского края обратились 165 человек, страдающих никотиновой зависимостью, 71 из них выздоровели в течение года.

Важно помнить: отказаться от курения - значит сделать хорошую долгосрочную инвестицию в свое здоровье. Это никогда не поздно. Попробуйте и ощутимое улучшение качества жизни не заставит себя ждать.