



# Курение губит красоту и здоровье

Курение – тяжелая зависимость, и это не просто лозунг на пачке сигарет. В Международной классификации болезней десятого пересмотра табачная зависимость наряду с алкогольной и наркотической отнесены к категории «Умственные и поведенческие расстройства, обусловленные использованием психоактивных соединений», и согласно которой курение классифицируется как заболевание. Большая часть активных курильщиков продолжают курить не из-за удовольствия, а из необходимости избежать неприятных состояний, возникающих при отказе от курения и связанных с зависимостью от табака. Исследования показывают, что большинство взрослых курильщиков (65%) хотели бы избавиться от этой привычки и

В табачном дыме содержится около **4000** химических компонентов, являющихся причиной многих заболеваний и патологических состояний. Основными мишенями воздействия компонентов табачного дыма являются легкие, сердечно-сосудистая, мочеполовая и пищеварительная системы.



пытались это сделать более одного раза. Однако развитие тяжелой формы зависимости является одним из главных препятствий при отказе от курения. На данный момент времени **распространенность курения** в целом остается высокой и составляет от **20 до 75%** среди мужчин и **5–40%** среди женщин (в разных странах). На сегодняшний день **борьба с табакокурением** проводится по двум направлениям. Это предупреждение начала курения среди молодых поколений и помощь курильщикам в избавлении от пагубной привычки. Благоприятный исход попытки отказа от курения зависит от того, насколько сильна его зависимость (в каком возрасте человек начал курить, стажа и интенсивности курения, а также от личностных особенностей человека). **Однако, как бы это ни было сложно, бросить курить можно и обязательно нужно!** Отказ от курения несет в себе массу положительных моментов:

1. *Уменьшается риск возникновения ряда злокачественных и других опасных заболеваний.*
2. *Уже в конце первых суток после отказа от курения становится легче дышать, а через 2-3 дня после отказа от курения к человеку возвращается нормальный аппетит и обоняние.*
3. *Через неделю к курильщику вернется здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта, от волос и кожи.*
4. *Возрастает выносливость, появляется больше энергии, возникает желание заниматься спортом.*
5. *Исчезают головные боли и улучшается память, и человеку становится проще сконцентрироваться на любом деле.*
6. *Еще одно положительное последствие отказа от курения – финансовая выгода. Ежедневные расходы на сигареты и иные траты, связанные с курением, — еще один хороший повод отказаться от этой пагубной привычки.*

**Берегите себя и своих близких – откажитесь от курения!**