

15 ноября - Международный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечению в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Курение считают вредной привычкой 47% из числа опрошенных граждан, зависимостью — 38%, неизлечимой болезнью — 9%, не могут определить своего отношения к курению — 6% респондентов.



ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

— в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов — 53% юношей и 28% девушек;

— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%);

— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

На вопрос о последствиях употребления табака 22% граждан затруднились дать ответ.

По мнению 12% респондентов бросить курить — легко, 56% считают, что трудно, 4% считают, что — невозможно, 28% не задумывались об этом. При этом 21% из числа опрошенных граждан пытались бросить курить, но в основном безуспешно.

О существовании центров помощи в отказе от курения знают 30% респондентов.

Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие люди стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья, или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться.

Курильщики делятся на две категории: те, кто курит и хочет бросить, и те, кто курит и не желает бросить... Если с первой категорией все понятно, то со второй не все однозначно. Эти курильщики делятся на две подгруппы: одни действительно не хотят бросать, а вторые просто не признаются другим, да и себе в том, что хотят бросить.

И ВСЕ ПРОИСХОДИТ ИМЕННО ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ОНИ НЕ ЗНАЮТ, КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Давайте посчитаем. В день курильщик в среднем выкуривает одну пачку сигарет, это в год получается 365 пачек. Средняя цена пачки не самых дорогих сигарет сегодня составляет 40 рублей.

Получается, что в год курильщик выкидывает на ветер 14600 рублей! Нет, не так. В год курильщик почти на 500 своих, кровно заработанных долларов, портит свое же здоровье! А если умножить на 50 лет? Это 25 тысяч долларов... А если вы курите сигареты подороже, например, по цене 80 рублей за пачку, то ЗА ЖИЗНЬ ВЫ «УБИВАЕТЕ СЕБЯ» НА 50 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ!

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ, НУЖНА СИЛА ВОЛИ.

Наличием силы воли и должен отличаться человек разумный от животных, живущих больше инстинктивно. Зачем же стремиться занять нишу братьев наших меньших, заменяя разум инстинктами? Ведь тяга к курению — это, своего рода, инстинкт. Особенно на более позднем сроке курения. Сначала к курению толкает интерес и желание быть взрослым, затем сигарета является неким звеном, ведущим к общению (покурить за компанию), а далее это просто инстинкт «я курю, потому что я курю»...

Спросите у любого курильщика, что ему дает сигарета? Процентом 10 ответит про удовольствие, остальные вряд ли что-то скажут, кроме знакомого всем слова «привычка».

Если вы курите и иногда у вас появляется разумное желание бросить, не думайте о том, как заставить себя бросить курить. Не надо заставлять. К этому желанию надо прийти осознанно. Лучше подумайте, для чего вам это нужно, и тогда сам по себе отпадет вопрос «Как заставить себя».

ИТАК, ВАМ НУЖНО СДЕЛАТЬ ВСЕГО ЛИШЬ НЕСКОЛЬКО ШАГОВ:

1. Осознайте, что вы не по своей воле начали курить. Не вы принимали такое решение — кто-то принял его за вас. Ни один нормальный человек в здравом уме и трезвой памяти не примет осознанного решения постоянно отравлять себя ядом. Вам просто запудрили мозги, внушив, что курить вам необходимо, так как это делают другие, возможно, значимые для вас люди. Немалую роль сыграла и реклама сигарет — вы поддалась этому внушению, несомненно, порадовав производителей табака, но, увы, принеся ущерб самому себе.

2. Осознайте, что вы ничего не теряете, бросая курить. Большинство курильщиков не могут бросить курить именно из-за страха, что они многое потеряют: например, перестанут получать удовольствие от вечеринки, не смогут расслабиться, не справятся ни с одним делом без сигареты. Если вы осознаете, что сигарета на самом деле ни в чем вам не помогает, что «помощь» иллюзорна — вы действительно легко бросите курить. Может быть, вам кажется, что вкус сигареты приятен? Это тоже не более чем иллюзия: вспомните свою первую сигарету. Разве она казалась вам приятной? Скорее, она была отвратительна на вкус. И этот вкус с тех пор не изменился, просто вы приучили организм к нему и внушили себе, что это приятно.

3. Выкурите свою последнюю сигарету — и сделайте это осознанно. Почувствуйте ее реальный вкус, и вы заметите, что он противный. Курите, отдавая себе отчет в том, зачем вы это делаете, что вам это дает и почему вам казалось, что вам это нужно.

4. Выкурив последнюю сигарету, дайте себе слово, что не будете пользоваться никакими за-

менителями — электронными сигаретами, антискотинными пластырями, леденцами и т.п.

5. Каждый раз, когда у вас будут возникать навязчивые мысли о сигарете и о том, что неплохо было бы покурить, сразу же думайте: «Ура! Я некурящий!»

6. Примите решение никогда не завидовать тем, кто курит. Вместо этого начните жалеть курильщиков: это больные, несчастные, зависимые люди, а вы, в отличие от них, уже свободный и счастливый человек!

Одна из причин, по которой многие не решаются отказаться от курения, состоит в том, что они боятся страшных мучений в процессе отвыкания от никотина. Но на самом деле эта зависимость далеко не столь сильна, как, скажем, наркотическая. Отвыкание от никотина не вызывает «ломки», не причиняет ни болей, ни прочих физических страданий. Это больше психологическая зависимость, чем физическая.

Заметьте, что приведенный алгоритм прекрасно действует для отказа не только от курения, но и от других вредных привычек. Так что прямо сейчас вы можете отказаться, к примеру, от навязчивого пристрастия к пасьянсу «Косынка», сказав себе: «Ура! Я больше не играю в игры!» — и вернуться к реальной жизни, которая, право же, гораздо прекраснее того иллюзорного мира, в который погружают нас вредные привычки, ничем не помогающие нам, а лишь затуманивающие мозги.

НАСКОЛЬКО ВРЕДНО КУРЕНИЕ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Курение — один из страшнейших пороков человечества. Вредная привычка, обернувшаяся локальной болезнью, переросшей сначала в эпидемию, а очень скоро в пандемию. Сегодня табакокурение перестало быть прерогативой «благородных донов», «аристократических сэров» и «великодушных господ». Курят все категории населения Земли, всех возрастов и обоих полов. Курят тайком и открыто, дорогой табак и окурки, на улице и дома.

Табакокурение страшно не только ухудшением здоровья курящего, но и вредным воздействием на окружающих. По сути, это не индивидуальная болезнь, а социальная.

Миллиард триста миллионов человек, четверть жителей планеты, ежедневно упорно шагают к преждевременной смерти. А каждый год семь миллионов из них делают последний шаг.

Причинами столь большого количества смертей становятся болезни, вызываемые, провоцируемые или усиливаемые курением. Кроме того, курильщики приобретают не только смертельные заболевания, но и менее легкие по последствиям, но не менее неприятные. Любой недуг прибавляет здоровья и сокращает жизнь.

ИТАК, КАКИМИ ЖЕ БОЛЕЗНЯМИ СТРАДАЮТ КУРИЛЬЩИКИ?

Самыми распространенными являются различные онкологические заболевания. Рано или поздно у абсолютного большинства курящих людей появляется рак. А если кто-то и не заболел этой страшной болезнью, то лишь потому, что не успел, а умер по другой причине.

Другая распространенная причина смерти курящих людей — болезни сердца и сосудов. У всех на слуху такие, как инфаркт и инсульт.

Помимо этих страшных болезней, куриль-

щички подвержены таким «профессиональным» заболеваниям, как бронхит курильщика, гастрит курильщика, заболевания кожи («лицо курильщика») и полости рта («небо курильщика»), «язык курильщика», различные язвы, катаракта и еще целый «букет».



Даже, казалось бы, простые болезни (ОРЗ, ОРВИ, ангина) способны создать большие проблемы для курящих людей. Никотин и другие вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, значительно ослабляют иммунитет. Как известно, повышенная температура и некоторые другие симптомы свидетельствуют о том, что организм борется с болезнью. У курильщиков, в связи с ослабленностью, эти проявления менее выражены, а значит, излечение будет более длительным, течение болезни — более тяжелым. Риск осложнений, часто ведущих к смерти, у курящих людей значительно выше.

Одним из тяжелейших для человека последствий длительного курения медика называют деградацию личности. Замедление и упрощение мыслительных процессов, интеллектуальное падение связаны с нарушением кровоснабжения мозга. Разум не только не развивается, но и разрушается. А без разума мы перестаем быть людьми и становимся животными. Больными животными...

И.Л. ТЕРЕХОВА, врач функциональной диагностики ОГБУЗ «Кардымовская ЦРБ»

Объявления и реклама

● ПРОДАЖА И УСТАНОВКА СПУТНИКОВЫХ АНТЕНН. Рассрочка, гарантия. Телефоны: 8-904-363-37-52; 8-950-705-26-69.

● ПРОДАМ: сетку-рабицу - 600 руб., столбы - 200 руб., ворота - 3500 руб., калитки - 1500 руб., секции - 1200 руб., профлист. Доставка бесплатная! Тел.: 8-916-325-43-41.

● ПРОДАМ: кровати металлические - 100 руб., матрац, подушка, одеяло - 700 руб. Доставка бесплатная! Тел.: 8-915-479-73-94.

● ПРОДАМ: дверь металлическая Китай - 3000 руб. Доставка бесплатная! Тел.: 8-916-906-61-02.

● ГАРАЖИ СБОРНЫЕ (7 размеров) вертикальный подъем ворот. Установка за 3 часа. Тел.: 8-960-549-97-77.

● НА РАБОТУ В ООО «АРСЕНАЛ СТ» ТРЕБУЮТСЯ: контролер ОТК, водитель с категорией С (погрузчик), сварщик.

● РЕМОНТ НА ДОМУ: холодильников, стиральных машин-автоматов. Тел.: 8-904-360-04-93, 40-53-46. Недорого, гарантия.

Поправка

В газете № 92 от 13 ноября в статье «Шестаковские почтальоны — призеры конкурса» следует читать: «Глинская Марина Антоновна работает давно по совместительству».

Уважаемые читатели!

Продолжается подписная кампания на I полугодие 2013 года на районную газету «Знамя труда»!

Самые свежие новости — в нашей газете!

Цена без доставки на полугодие — всего 90 рублей.

Нашим подписчикам при размещении объявлений, поздравлений, соболезнований 50%-ная скидка.

Ждем вас в рабочее время.

ПУСТЬ «ЗНАМЯ ТРУДА» БУДЕТ В КАЖДОЙ СЕМЬЕ!

Главный редактор
О.В. Складорова

Телефоны редакции: редактор, бухгалтерия — 4-21-08; корреспонденты — 4-18-75. E-mail: gazeta@kardymovo.ru
УЧРЕДИТЕЛИ — Администрация муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области, Аппарат Администрации Смоленской области.
Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.
Газета «Знамя труда» — Кардымово зарегистрирована Управлением Россвязькомнадзора по Смоленской области 16 декабря 2008 года ПИ № ТУ67 - 00029.
Номер сверстан в редакции газеты «Знамя труда». Газета «Знамя труда» отпечатана с готовых диапозитивов в Смоленской городской типографии, ул. Маршала Жукова, 16. Тел.: 38-28-65, E-mail: 382865@mail.ru

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10.
Подписано в печать: по графику 15.11.2012 г. в 14-00 час., фактически в 14-00 час.
Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несут рекламодатели. Не рекомендуется детям младше 16 лет.
Цена свободная.
Материалы со значком **Δ** публикуются на правах рекламы.
Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист.
Способ печати — офсетный. Тираж 1000. Заказ № 10202.
Газета выходит по вторникам и пятницам