

Всемирный День без табака 31 мая.

Май месяц щедр на праздники, посвященные здоровью. 17 мая мы отмечали Всемирный День борьбы с артериальной гипертензией, а 31 мая уже не одно десятилетие отмечается Всемирный день без табака. Каждый год в конце мая мы предупреждаем о высоких рисках для здоровья курения и потребления табака. Жизнь, безусловно, вносит свои коррективы в тематику наших посланий. Что актуально на сегодняшний день?

Сегодня очевидно для всех, что наряду с традиционными сигаретами из привычных пачек со страшными, но очень реальными картинками в руках можно увидеть иные устройства – так называемые электронные средства доставки никотина. Эксперты даже утвердили сокращенное название для этой новой на рынке группы продуктов - ЭСДН. К ним относятся электронные сигареты, в которых табак растворен в жидкостях, и нагревательные устройства, в которых табак не сжигается, а нагревается до определенной температуры. Насколько опасны эти устройства?

Ответ очевидный – да, они опасны и приносят вред здоровью. Почему? Во-первых, потому что в них содержится никотин, причем в количестве, превышающем его содержание в традиционных сигаретах. Никотин является сильным стимулятором («кнутом») для сердечно-сосудистой и иных систем, и веществом, вызывающим перестройку рецепторов мозга, а следовательно – сильную зависимость. Любая зависимость опасна своими медицинскими, социальными, психологическими и финансовыми проблемами. Опыт показывает, что люди, которые перешли с обычных сигарет на ЭСДН, их потребляют в 2-3 раза больше. Вот так табачная индустрия их затягивает в свои сети.

Во-вторых, состав ЭСДН сложный. Там присутствует много синтетических продуктов, либо вредных, либо не изученных по своему влиянию на здоровье – краткосрочному или с точки зрения отдаленных последствий. То есть, того, что мы хорошо знаем в отношении табака. Но медицина уже ведет печальную статистику поражения легочной ткани в ответ на использование ЭСДН со смертельными исходами. Растет пул исследований на животных, результаты которых демонстрируют изменения в сосудах, капиллярах, составе крови при воздействии ЭСДН. Поэтому эксперты уверены в том, что время, когда мы будем уверенно и обоснованно заявлять о всех рисках ЭСДН для здоровья, наступит довольно быстро. **Но на настоящий момент, каждый, кто курит вейп или электронную сигарету добровольно рискуя своим здоровьем ставит на себе опыт и платит за это деньги.**

Поэтому **выводы** и наши рекомендации таковы:

- **Для отказа от потребления табака требуются большие усилия, поэтому лучшее средства здесь – не начинать, не пробовать.**
- **Результаты исследований показали, что люди, которые в целях отказа от курения, переходят на ЭСДН или более легкие сигареты, не чаще, а наоборот, реже покидают армию курильщиков.**

Поэтому наша рекомендация для тех, кто курит или потребляет табак иным способом, задумайтесь серьезно, задумайтесь еще раз, почитайте, «погуглите» все риски для вашего здоровья. Начните с этого. Определите свою позицию и составьте некий план отказа от курения. Этот шаг – очень важный, отнеситесь к нему серьезно.

Ну и несколько простых, на первый взгляд, советов. Заметим, что к ним эксперты пришли, выполнив множество исследований, опросив сотни тысяч людей, которые бросали и бросили курить. Итак, найдите замену курению. Лучше, если это будет на «заедание» - конфетами, чипсами. Пожалуй, единственный продукт, который мы можем предложить для этого – орехи, семечки, фрукты. Физические упражнения, пробежка, прогулка – конечно да! Игра, общение с близкими, звонок другу. Такие «поиски» непременно стоит провести. Курение приносит удовольствие, с этим не спорит никто. Лишить себя удовольствия очень сложно, головной мозг курильщика устроен совсем иначе, и для его перестройки до «нормального состояния» требуются действия – психологические, а порой и лекарственные.

Еще несколько лайфхаков:

- найдите компанию, или просто поддержку,
- придумайте себе приз (ведь у вас сразу появятся свободные финансы),
- выберите метод отказа – сразу или постепенно (это исключительно индивидуальное решение, как говорят эксперты),
- и ни в коем случае не ругайте себя в случае провала.

Вы уже молодец! Проанализируйте, где была ошибка, и в следующий раз, или через раз у вас все получится!

Более подробно о выгоде при отказе от курения вы можете узнать здесь <http://tvercmp.ru/dlya-naseleniya/kak-brosit-kurit.html>

С праздником - Днем отказа от табака! И будьте здоровы!