**Пресс-релиз «Всемирный день без табака»**

 Курение — добровольное отравление себя и окружающих. [Вред курения](https://www.nicorette.ru/vred-kureniya/vlijanie-kurenija-na-organizm-i-zdorove) на организм человека определяется, в первую очередь, высоким содержанием в составе табачного дыма вредных веществ.

Курение оказывает негативное влияние не только на организм и здоровье человека, но и негативно сказывается на внешнем виде — лицо курильщика покрывается выраженными морщинами, кожа приобретает серый оттенок, неприятный запах изо рта, желтый налет на зубах, сухая нездоровая кожа и преждевременные морщины — все это спутники курильщика со стажем.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Какой ущерб здоровью в целом наносит употребление табака? Курение увеличивает риск развития рака, курение наносит вред сердцу и системе кровообращения, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта. Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. Никотин и другие компоненты табака способствуют поражению ор­ганов пищеварения.

Можно ли бросить курить навсегда? Да. Самое главное – сильное желание стать некурящим человеком и позитивный настрой на результат. Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние. Риск развития серьезных болезней снижается, дыхание улучшается.

Есть несколько способов преодоления вредной привычки.

1. Найдите себе дело, которое отвлечет вас (например, новое хобби).
2. Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.
3. Больше активности. Отправляйтесь в тренажерный зал, на прогулку или в бассейн.
4. Рассуждайте оптимистично – ощущения, возникающие при отказе от курения неприятны, но они являются знаком, что ваше тело восстанавливается.
5. Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник – не причина, чтобы вернуться к старой привычке.
6. Порадуйте себя: на деньги, которые раньше уходили на сигареты, купите себе что - нибудь приятное и желанное.

Каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу вашему здоровью, вашей семье и вашему карману.

 При отказе от курения надо быть настойчивым, и только тогда можно будет побороть эту вредную привычку. Начните новую жизнь без сигарет. Мир прекрасен и без табака.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будет проведена «прямая линия» 31 мая 2024 года по телефону 25-49-06 врача по медицинской профилактике (заведующего отделом) отдела общественного здоровья Степаньковой Анастасии Викторовны – с 9.00 до 11.00.

Швайла О.Н.

помощник врача-гигиениста

отдела общественного здоровья

государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»