***Долголетие .***

***Даже для курильщиков с большим стажем ещё не всё потеряно.***

Практически все, кто в пожилом возрасте бросает курить, после этого отмечают значительное улучшение своего самочувствия.

Люди, отказавшиеся от курения и вкус пищи начинают ощущать по-новому, как в молодости.

Помните - курение приводит к ускорению старения организма.

Хотим опровергнуть широко распространённый миф, что бросать курить надо постепенно. Многочисленные исследования свидетельствуют об обратном:расставаться с никотином надо сразу и окончательно.

Вы решили бросить курить.

В первые недели, для того чтобы облегчить состояние, которое врачи называют «синдромом отмены» вам необходимо:

* Назначить себе «день отказа от курения». Пусть это будет день рождения Вашей жены, детей или Ваш собственный, и Вы сделаете этим поступком всем подарок.
* Ваши родные, близкие, друзья должны знать об этом и подержать Вас. Их поддержка особенно важна в первый месяц после отказа от курения.
* Вам будет легче бросить курить, если Вы сделаете это вместе с кем-нибудь из друзей, сослуживцев.
* Откажитесь от других привычек, связанных с курением: От кресла перед телевизором с сигаретой, от утреннего кофе с сигаретой…
* Лучше постарайтесь вообще не пить кофе и не принимать алкоголь в течение первого месяца, и в другие критические периоды отказа от курения, поскольку эти напитки пробуждают желание закурить.
* Постараться меньше бывать в тех местах, где курят.
* Найдите другие способы успокоиться и снять стресс. Займитесь дыхательной гимнастикой, физическими упражнениями, аутотренингом, гуляйте на свежем воздухе. Можно попробовать употреблять леденцы и семечки.
* Через 12 часов после последней затяжки организм начинает освобождаться от никотина. Иногда это сопровождается неприятными ощущениями. Но это временно. Полностью организм очищается от никотина через три дня.
* В аптеках сейчас продаются специальные сборы лекарственных трав и антиникотиновые сигареты, помогающие при отказе от курения. Если Вас сильно беспокоят неприятные ощущения, обратитесь за помощью к врачу, их можно нейтрализовать медикаментами.
* В случае большого стажа курения нужно помнить о том, что существуют острые периоды, когда Вам захочется вновь вернуться к своему пристрастию. Это первая неделя борьбы с курением и третий месяц. В этом случае вспоминайте о том, что Вас привело к решению бросить курить.
* Хорошо, если рядом с Вами будет близкий человек, друг, который по Вашей просьбе постоянно будет напоминать Вам о решении бросить курить.
* Если Вам не удалось отказаться от курения с первого раза - у Вас всегда есть ещё другой шанс!
* Существуют народные средства, облегчающие отказ от курения.
1. Столовую ложку овсяных зерен, овсяной крупы или овсяных хлопьев без ароматизаторов с вечера залейте двумя стаканами тёплой кипячёной воды. Утром прокипятите 5-10 минут. При желании закурить - пейте отвар как чай. Это средство подавляет тягу к никотину.
2. Сожгите кусок панциря рака или часть хитинового покрова креветки, смешайте с табаком сигареты, сделайте самокрутку и выкурите её. Запах от неё надолго ещё будет вызывать отвращение к курению.

Знаменитая писательница Агата Кристи была прекрасно осведомлена о том, что никотин – один из самых сильных ядов в мире. И о том, что он даже сильнее, чем цианистый калий, который также содержится в табаке. Впервые реально произошедший случай применения никотина для совершения убийства был описан в газетах в 1850 году. Поэтому в сюжет одной из своих книг Агата Кристи включила покушение на жизнь человека с помощью никотина.

Но кроме сильнейшего яда - никотина при курении, в организм вводятся еще другие смертельные яды: в том числе широко известные - мышьяк и угарный газ. Именно из-за присутствия угарного газа, который гораздо легче присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород, курящие люди постоянно испытывают кислородную недостаточность и поэтому задыхаются при ходьбе.

Табачный дым содержит более 4000 опасных химических соединений и несколько сотен ядов.

В сигаретном дыме присутствуют и радиоактивные вещества. Пачка сигарет в день соответствует 500 рентгенам облучения в год!

Курение снижает качество жизни курильщиков. Оно является доказанным фактором риска развития сердечно-сосудистых и других опасных заболеваний.

Более того, даже прием лекарственных препаратов из-за курения не позволяет улучшить положения дел, так как курение влияет на механизм действия многих лекарственных средств, используемых для лечения. Это снижает эффективность лекарственных препаратов. Поэтому курение утяжеляет течение ряда серьезных болезней, а при некоторых заболеваниях лечение без отказа от курения вообще невозможно.

Если говорить о женщинах, то курение у них вызывает гораздо более серьезные последствия для здоровья, чем у мужчин. Например, инфаркт миокарда встречается у курящих женщин в два раза чаще, чем у некурящих.

Курящие взрослые должны понимать свою ответственность не только за своё здоровье, но и за здоровье, находящихся рядом с ними людей. Пассивное курение, вдыхание дыма в прокуренном помещении очень опасно для окружающих. Из-за пассивного курения люди становятся жертвами курильщиков.

Очень часто жертвами курения взрослых становятся дети. Пассивное курение сокращает их жизнь не менее чем на 10 лет, а также значительно повышает риск того, что уже подростками они станут систематически курить, и у них рано разовьётся никотиновая зависимость.

**Помните, что, бросив курить, вы избавляете себя и близких от серьёзного риска для жизни и здоровья!**