**Курение и коронавирус – бросаем курить самостоятельно.**

Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что курение создает двойной риск для здоровья во время эпидемии коронавирусной инфекции. Во-первых, увеличивается вероятность перенести инфекцию с рук, так как при курении человек постоянно подносит пальцы к слизистым носа и рта. Во-вторых, у курильщиков частыми нарушениями бывают заболевания легких, что резко повышает риск развития осложнений в случае заражения.

Уже доказано, что даже у переболевших коронавирусом в легкой степени нашли поражения легких- симптом «матового стекла» образуется локально и характеризуется сниженным показателем воздушности тканей. Катастрофические изменения в легких, вызванные короновирусной инфекции могут привести к развитию пневмонии со значительное ухудшением  функции легких. Эпидемия коронавирусной инфекции прекрасный повод бросить курить.

Вот несколько правил, которыми нужно придерживаться, чтобы бросить курить самостоятельно:

Необходимо понять, что не является здоровой альтернативой сигарете электронные сигареты, кальян, снюсы, айкос и т.д. Там риски те же, а в некоторых случаях даже гораздо выше.

Вот несколько эффективных советов, шагов, которые позволят Вас прийти к цели – бросить курить!

«5 шагов к успеху»

Шаг 1 — Получение информации:

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, , трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, т.к. они получены в результате строгих научных исследований.

Шаг 2 — Оцените свое здоровье:

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на ваше здоровье. Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашель, мокрота, повышенное артериальное давление, боль в желудке, ранние морщины на лице, одышка, постоянная усталость. Помните, что курение, парение, закладывание снюса не только вызывает целый комплекс соматических заболеваний, но и поврежденная слизистая рта становятся воротами для инфицирования, в том числе коронавирусом.

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить:

— Через 20 минут ваш пульс и давление понизятся.

— Через 24 часа у Вас уменьшится риск инфаркта.

— Через 2 дня к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.

— Через 2-3 недели функция ваших легких придет в норму, улучшится кровообращение и Вам станет легче ходить.

— Через 1 год риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.

— Через 5 лет:

— риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое,

— риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5—15 лет).

— Через 10 лет ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

— После отказа от курения табака снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни легких.

— Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

— Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребенка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.

Шаг 3 — Определите для себя причины для отказа от табака:

1. Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

2. Жить дольше.

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо». Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

3. Освободиться от зависимости.

Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость, а это значит, что человек продолжает курить да4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболевания бронхитом, бронхиальной астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением легких.

5. Сэкономить деньги, сократить количество походов в магазин, контактов, потенциально опасных. Это сейчас очень актуальная тема.

6. Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть — у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее, и появляется больше энергии.

7. Улучшить качество жизни.

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

8. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

9. Быть в тренде.

Остается все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.

Шаг 4 — Принятие решения:

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить и приготовьтесь к отказу от табака.

Шаг 5 — Действие:

Выберите день, в который Вы бросите курить.

1. Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.

2. Не допускайте курения в своей машине и в доме. Сейчас, в условиях самоизоляции мест для курения становиться еще меньше.

3. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

Скажите членам вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать вам поддержку.

4. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить.

Легче бросать курить вместе с кем-нибудь, особенно если эта Ваша «вторая половина». Пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с Вами.

5. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих — попросите знакомых Вам курильщиков не закуривать при Вас.

Не сдавайтесь:

— Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока они не добились успеха. Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды — сделайте новую попытку.

— Вы не потерпели поражения — Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

— Следующая попытка бросить курить будет легче.

— Никогда не поздно бросать курить.

Сейчас очень непростой период, наверное, мы впервые попали в ситуацию, когда самоизоляция становится жизненно необходима. Стресс, психологические нагрузки, семейные конфликты, раздражение и тревога – буря эмоций, которая только подталкивает курильщика к сигарете. С другой стороны - бросать курить в условиях эпидемии – правильный шаг на пути укрепления здоровья, а также дополнительная профилактическая мера и экономия средств в условиях карантина.