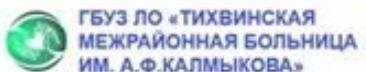




Тематические недели Минздрава РФ.
8 – 14 декабря 2025 года.

Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции



Зависимость от табака – одна из самых распространённых смертельно опасных привычек человечества! В рамках Национального проекта «Здравоохранение» с 8 по 14 декабря 2025 года в России проводится неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции.

Никотин – это токсичный алкалоид. Попав в организм человека, он воздействует на определённые участки мозга. При взаимодействии никотин провоцирует выброс дофамина, тем самым формируя у человека рефлекс получения удовольствия после курения. А вместе с тем и так называемый «синдром отмены» или «реакция отмены». Это состояние после курения, когда может появиться головная боль, слабость, понизиться кровяное давление, появиться повышенная тревожность и раздражительность,

проблема с концентрацией внимания и др. Стремясь избавиться от такой реакции организма, курильщики возобновляют потребление табака. Так формируется зависимость.

«Жизнь курящего человека – это такой своеобразный бег по кругу: появились симптомы отмены – покурил, снял эти симптомы, через время они вновь появляются. Снова покурил – снял симптомы отмены, затем они опять появились – опять покурил, и снова всё сначала», – отмечает Галина Сахарова, доктор медицинских наук, профессор, главный научный сотрудник отдела общественного здоровья и демографии Центрального института организации и информатизации здравоохранения Минздрава России.

«Курение негативно влияет на репродуктивную функцию у мужчин и у женщин. Всемирная организация здравоохранения констатирует, что 10% курильщиков умирают преждевременно от онкологических заболеваний, вызванных табаком. В 90% случаев курение становится причиной рака лёгких. При этом, если кто-то думает, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные – глубоко заблуждаются. Устройств, которые можно было бы употреблять без опасности для здоровья, – нет», — заявляет Галина Сахарова.

Цель у электронных и обычных сигарет одна и та же – доставить никотин в кровь человека для последующей передачи его никотиновым рецепторам. Разница только в конструкции и действии: одно вырабатывает дым с никотином, другой – аэрозоль с никотином. Но и то и другое вдыхает человек. Вред один и тот же.

Курение – самый плохой эксперимент над собой, уверена эксперт. И самое лучшее, что человек может сделать для своего здоровья, – не начинать курить совсем. Или отказаться от этой пагубной привычки. Помочь в этом

могут врач-нарколог или терапевт. Бросать курение сигарет нужно сразу. При этом должна быть заместительная терапия. Это могут быть специальные пластыри или спреи.

Если человек бросил курить до 35 лет, то с вероятностью в 99%, что организм восстановится. Если прокурил дольше – нужно обследоваться. В любом случае желательно сходить к врачу, потому что, скорее всего, человеку будет нужно что-то для лечения бронхов. Плюс никотинзаместительная терапия. Но ни в коем случае не электронные сигареты, потому что они только поддерживают никотиновую зависимость.

Советы, которые помогут вам бросить курить: необходимо ясно понять, почему для вас важно бросить курить; определите дату отказа от курения, морально к ней подготовьтесь; старайтесь избегать в первое время компаний, где курение считается нормой; предупредите родственников и друзей, чтобы они не провоцировали, а поддерживали вас; прислушивайтесь к своему организму.

Проконсультируйтесь с врачом-наркологом. При сильных симптомах отмены допускается применение специальных никотин-заместительных препаратов. Будьте здоровы! **БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**