



# ВЕСТИНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### Польза от прекращения курения

В Российской Федерации курит около 40% населения. Можно с уверенностью сказать, что каждый курильщик знает, что курить вредно, но продолжает курить. Причин этому две - отсутствие мотивации к отказу от курения и формирование никотиновой зависимости. Отсутствие мотивации, по-видимому, связано с большим временным разрывом между началом курения с удовольствием от него и развитием болезней, опосредованных курением. Курильщик чувствует себя хорошо и думает, что всегда успеет бросить курить.

Формирование никотиновой зависимости естественно связано с никотином и его воздействием на рецепторы головного мозга, вред курения в большей степени опосредован другими 400 составляющими табачного дыма, из которых более 60 являются канцерогенами.

#### Болезни связанные с курением

Табаккурение ведет к развитию ишемической болезни сердца, атеросклерозу сосудов всего организма, в том числе головного мозга и ног, раку легкого, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), ухудшает течение язвенной болезни, увеличивает вероятность развития рака губы, носовой, ротовой полости, желудка, печени, почек, поджелудочной железы, пищевода и даже шейки матки, но это еще не все. Табаккурение способствует развитию сахарного диабета 2 типа, остеопорозу, снижению потенции у мужчин, невынашиванию беременности у женщин. То есть, практически нет, такого органа, которому не вредило бы курение.

#### Вред от различных табачных изделий

При курении сигар и трубок табачный дым более крупнодисперсный и менее глубоко проникает в легкие, поэтому риск рака легкого у курящих трубки и сигары меньше, чем у курильщиков сигарет, но значимо больше, чем

у некурящих. Использование кальянов становится все более популярным в России, однако курение табака через кальян, также небезопасно, как и курение сигарет, и ведет к развитию рака легкого и ХОБЛ.

Электронные сигареты, образующие аэрозоль никотина, позиционируются как содержащие только никотин без вредных примесей, рекомендуются производителем как замена обычным сигаретам или этап на пути отказа от курения. Однако в США в аэрозоле этих сигарет были обнаружены вредные примеси. В целом можно сказать, что электронные сигареты недостаточно изучены и нет четких рекомендации о возможности или невозможности их использования вместо обычных сигарет.

#### Прекращение курения: вред и польза

Польза от отказа от курения есть всегда, но чем раньше Вы бросите курить, тем больше будет ожидаемая продолжительность Вашей жизни.

Среди пациентов с большим стажем курения и болезнями, обусловленными курением бытует мнение, что бросать курить уже поздно, и после бросания курить станет только хуже. Это в корне неверная позиция. Да, после отказа от курения возможны симптомы синдрома отмены и обострение ХОБЛ, связанное с ухудшением отхождения мокроты, но эти проблемы временны и преодолимы, а польза от отказа от курения долговременна и значима для продления жизни.

Даже если Вы уже заболели какой-либо неонкологической болезнью, связанной с курением, прекратив курить, Вы добьетесь, улучшения или остановите прогрессирование болезни. Если, к сожалению, Вы заболели одним из раков, связанных с курением, отказ от курения поможет предотвратить развитие других видов рака.



В Сладковском детском саду «Ромашка» прошёл спортивный праздник «Малые зимние Олимпийские игры». Мероприятие провела руководитель кружков Сладковского ДК Ольга Николаевна Бабаева.

Программа Малых Олимпийских игр включала церемонию открытия Олимпиады. Команды дружелюбно поприветствовали друг друга.

На старт вышли две команды: «Смешарики» (ребята старшей группы) и «Гномики» (ребята средней группы).

Юные спортсмены сражались в эстафетах: «Хоккей», «Кёрлинг», «Биатлон», «Паровозик», «Гонки на санках». Участники с большим азартом преодолевали все препятствия, помогали друг другу, переживали и радовались друг за друга.

Такие спортивные мероприятия доставляют огромную радость детям, приобщают их к традициям большого спорта, выявляют спортивные интересы, склонности и способности ребят.

