Главный врач Самарского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александр Муравец:

Важно отметить, что почти все негативные последствия курения могут быть обратимы в случае отказа от этой пагубной зависимости. В первую очередь это касается кашля, одышки, тахикардии, других поражений сердечно-сосудистой системы. Постепенно снижается активность никотиновых рецепторов и, соответственно, зависимость. Конечно, для этого необходимо время и высокая приверженность пациента.

Медики, со своей стороны, также готовы оказать помощь. Пройти обследование и получить консультацию по отказу от курения можно в 79 отделениях и кабинетах профилактики Самарской области.

Также в регионе работает 19 школ отказа от курения на базе центров здоровья и отдельных медицинских учреждений, где проводятся углубленные занятия. Каждый год через них проходят порядка 1500 человек. Многие из обратившихся уже избавились от этой опасной зависимости.

За консультацией, как бросить курить, можно обратиться и в Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики. В центре работает региональная горячая линия консультативной поддержки для курящих по телефону 337-49-49.

Также по телефону горячей линии 8(800) 200-0-200 можно получить консультации по вопросам здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, профилактике зависимостей.

Сегодня в центре внимания специалистов - профилактика зависимостей от электронных устройств. Электронные сигареты оказывают сильное негативное влияние на состояние здоровья, особенно у подростков. Они вызывают быстрое, лавинообразное нарастание зависимости. Начав курить электронные сигареты, подростки часто переходят и на обычные. Эта двойная зависимость что увеличивает негативный эффект на детский

организм. Обязательными компонентами всех картриджей является глицерин и пропиленгликоль. И то, и другое вещество при нагревании образует альдегиды, токсичный и канцерогенный эффект которых доказан.

Есть и ещё дополнительные поражающие факторы электронных сигарет и вейпов, связанные с вкусовыми и ароматическими добавками. Описаны тяжелейшие поражения легких и летальные исходы, связанные именно с этими устройствами.

Каждый молодой человек должен делать выбор в направлении здорового образа жизни, а задача родителей, врачей, педагогов, всего общества максимально помочь ему сделать правильный выбор.