Главный вопрос 21 века: как бросить курить?

Известно, что курение пагубно сказывается на здоровье человека. При этом, во всем мире курят сотни тысяч человек, а десятки тысяч из них хотят бросить. Но мало кто использует действительно эффективные методы лечения табачной зависимости.

Курение изначально считается социальной проблемой, так как привычка берет начало под влиянием окружения. Зависимость развивается стремительно. Никотин, содержащийся в табаке, оказывает основное влияние на организм. Он быстро растворяется в воде и легко всасывается через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, попадает со слюной в желудок. Оказываясь в кровяном потоке, никотин почти сразу достигает головного мозга, поэтому через 10-15 секунд после выкуривания одной сигареты, курильщик испытывает чувство радости и удовольствия, у него повышается внимание и работоспособность. Таким эффектом характеризуется первая фаза действия никотина на организм.

«Первая фаза обусловлена стимуляцией выброса адреналина, способствующей повышению уровня глюкозы в крови человека, которая активизирует работу многих органов и систем. Никотин – это быстродействующее вещество. Через полчаса его концентрация в организме человека снижается на 50%, а через час уже на 75%, поэтому у курильщика появляется потребность

в выкуривании очередной сигареты», – рассказала порталу Мединфо72 психиатр-нарколог ОБ №15 Светлана Сергеевна Тумашевич.

При длительном курении происходит переход ко второй фазе, вызывающей угнетение сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Даже небольшие дозы никотина, употребляемые каждый день, вызывают необратимые последствия: повышение артериального давления, спазм капилляров слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки, что приводит к язве и эррозиям, поражение периферических артерий ног, вызывающее перемежающуюся хромоту и гангрену. Помимо этого, оксид углеродов, входящий в состав сигарет, повышает в крови содержание холестерина, препятствует переносу крови к сердечной мышце и способствует быстрому возникновению ишемической болезни сердца. Воздействие канцерогенных химических веществ, содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК клетки, что может привести к развитию онкологических заболеваний.

Светлана Тумашевич обращает внимание, что кроме активного курения существует и пассивное. К сожалению, от табачного дыма страдает не только сам курильщик, но и окружающие его люди. При курении образуется два потока дыма – основной и побочный. Основной поток образуется в конусе сигареты и в горячих зонах при затяжках. Этот поток проходит через весь стержень сигареты и попадет в органы дыхания курильщика. Побочный поток формируется между затяжками и выделяется в окружающий воздух. Побочный поток, характеризующий пассивное курения, содержит большинство компонентов в значительно меньшей концентрации, но в нем есть большое количество аммиака, ароматических аминов, а также никотина.

Зависимость от никотина характеризуется той пристрастью к табаку, которая имеет хотя бы три признака из перечисленных: толерантность к никотину, то есть необходимость увеличения дозы, синдром отмены при прекращении курения, постоянное желание курить, проведение значительного времени за сигаретой или за покупкой табака, откладывание на потом работы и развлечений из-за необходимости покурить, продолжение развития пагубной привычки, несмотря на риск возникновения хронических заболеваний.

Врач-нарколог отмечает, что отказ от курения снижает смертность и увеличивает ожидаемую продолжительность жизни.

Существует два метода лечения зависимости: медикаментозное и немедикаментозное. К видам немедикаментозного лечения относят психологическое консультирование и психотерапию. В процессе индивидуальной или групповой работы с психотерапевтом курящий человек лучше поймет свои намерения, правильно сформулирует цель и личную стратегию по отказу от сигарет. Специальные психологические техники помогают снизить тягу к курению и повышают устойчивость к стрессу. Медикаментозное лечение увеличивает эффективность борьбы с никотиновой зависимостью. Важную роль имеет никотинзаместительная терапия, включающая использование содержащие никотин жевательные резинки, пластыри и спреи,

которые помогут снизить тяжесть симптомов при абстиненции. Важно помнить, что решения, связанные с медикаментозным лечением, может принимать только врач.

Если же вы решили бросить курить, то в первую очередь поверьте в себя! Вспомните самые сложные вещи, которые вам удавалось довести до конца, осознайте, что у вас есть все, чтобы отказаться от пагубной привычки. Изложите на бумаге причины, по которым вы хотите бросить курить, опишите преимущества жизни без сигарет, напомните себе о продолжительности и качестве жизни. Напишите, что вы знаете о курении и что приобретете, отказавшись от него. Ежедневно читайте свои записи! Попросите семью и друзей поддержать вас в этом нелегком деле, предупредите, что возможно некоторое время за вами будет наблюдаться повышенная раздражительность. Также можно назначить дату отказа от курения. Начните делать зарядку, ведь активная физическая нагрузку не совместима с курением, но лучше посоветуйтесь с врачом, прежде чем заняться любимым видом спорта. Делайте дыхательные упражнения по 5-7 минут в день, методики можно найти в интернете или в любой популярной литературе. Визуализируйте свой отказ от курения. Не забывайте, что уменьшать количество сигарет лучше постепенно.

Попробуйте бросить курить раз и навсегда! Выберите метод, который вам по душе, и идите к поставленной цели. Желаем удачи в вашем стремлении, помните, что это того стоит.

Материал подготовлен по уроку «Видеошколы здоровья» ОБ №15.