

## Школа здоровья по отказу от курения

Принято считать, что о вреде курения все знают. Так ли это? Ведь мало кто использует существующие эффективные методы лечения табачной зависимости – как по совету врачей, так и по собственной инициативе. Трудно представить себе другое такое сочетание смертельной опасности, зависимости и игнорирования и того, и другого.



### **Влияние табака на организм человека**

Курение – проблема изначально социальная и уже потом медицинская. Курить начинают под влиянием окружения, а остановиться не могут из-за развившейся зависимости, из-за невозможности преодолеть негативные последствия, вызванные отказом от курения.

На организм человека основное влияние оказывает никотин, содержащийся в табаке. Он быстро растворяется в воде, а следовательно, легко всасывается через слизистые оболочки полости рта, носа, главным образом бронхов, а попадая со слюной в желудок, и через его стенки. Оказываясь в кровяном потоке, никотин быстро достигает головного мозга. Поэтому уже через 10–15 секунд после выкуривания одной сигареты курильщик испытывает чувство радости, удовлетворения, у него повышается внимание и работоспособность. Это так называемая первая фаза действия никотина на организм, обусловленная стимуляцией им выброса адреналина и, как следствие, повышением в крови уровня глюкозы, активизирующей работу многих органов и систем организма (учащение сердечной деятельности, дыхания и др.).

Однако никотин – быстродействующий наркотик: в течение 30 минут его уровень в

крови снижается на 50%, а через час на 75%. Поэтому у курильщика появляется потребность в выкуривании очередной сигареты – табачная зависимость или физическое и психическое привыкание.

При длительном процессе курения происходит переход ко второй фазе воздействия никотина на организм: угнетение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Даже небольшие дозы этого наркотика, поступающие ежедневно в организм курильщика, вызывают необратимые изменения: стойкое повышение артериального давления (АД), спазм капилляров слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки (образование язв и эрозий), поражение периферических артерий ног (перемежающаяся хромота и гангрена), склероз лёгочной ткани (хроническая обструктивная болезнь легких), нарушение кровоснабжения ряда органов половой системы (импотенция), а также подавление подвижности сперматозоидов (страдает репродуктивная функция). Помимо этого, оксид углерода, входящий в состав сигарет, повышает содержание в крови холестерина, препятствует переносу кислорода к сердечной мышце, способствуя быстрому возникновению ишемической болезни сердца у заядлого курильщика. Воздействие канцерогенных химических веществ, содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК, что может привести к развитию рака.

### **Пассивное курение**

К сожалению, от табачного дыма страдает не только сам курильщик, который подвергает себя опасности изначально добровольно но и окружающие его люди, которые по сути невольно становятся жертвами.

Лига борьбы с курением провозглашает: «Каждый может курить, сколько он хочет, пусть он даже умрет от этого, но он не должен мешать своим дымом другим». При курении образуются два потока дыма: основной и побочный. Основной поток образуется в конусе сигареты и в горячих зонах при затяжках. Этот поток проходит весь стержень и попадает в дыхательные пути курильщика. Побочный поток образуется между затяжками и выделяется из обугленного конца сигареты в окружающий воздух. Между потоками имеется и количественная и качественная разница. Побочный поток, характеризующий пассивное курение, содержит большинство компонентов в значительно меньшей концентрации, чем основной, но в нём много аммиака, ароматических аминов, а также никотина, количество которого иногда превышает его содержание в основном потоке.

### **Курение и беременность**

Доказано, что никотин отрицательно влияет на течение беременности и приводит к учащению случаев развития различных осложнений. Так, у курящих будущих мам чаще происходят отслойка и предлежание плаценты, преждевременные разрыв плодных оболочек и роды, спонтанные аборт, задержка внутриутробного развития плода и даже его гибель. Также у них наблюдается ухудшение кровотока в плаценте, снижение газообмена и доставки питательных веществ плоду, что приводит к задержке его роста. Риск смерти плода у курящих женщин значительно выше по сравнению с некурящими. Эта опасная привычка повышает риск

развития внематочной беременности, 4 раза. Доказана возможность передачи поврежденной курением ДНК в эмбрион, что резко увеличивает вероятность развития генетических болезней.

### **Когда возникает зависимость от никотина?**

Зависимостью от никотина называется та степень пристрастия к табаку, когда имеют место хотя бы три из нижеуказанных признаков:

- толерантность к никотину, уменьшение эффекта от его воздействия и необходимость увеличивать дозу;
- синдром отмены при прекращении курения;
- постоянное желание курить, несмотря на попытки уменьшить количество потребляемого никотина;
- проведение значительного количества времени за курением или покупкой табака;
- откладывание на потом работы или развлечений из-за необходимости покурить;
- продолжение курения, несмотря на риск для здоровья.

### **Что будет, если вы бросите курить?**

Известно, что отказ от курения снижает смертность и увеличивает ожидаемую продолжительность жизни: на 3 года в возрасте 60 лет, на 6 лет – в 50 лет, на 9 лет – в 40 лет и на 10 лет в возрасте 30 лет.

### **Лечение**

С точки зрения медицины табакокурение следует рассматривать и лечить как хроническую болезнь: учитывать периоды обострения и ремиссии, планировать терапию на долгий срок вперед, предполагать возможность внезапных обострений. Целью лечения от курения является достижение отказа от него.

### **Немедикаментозное лечение**

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 курения, узнает о тех факторах, которые могут помешать бросить курить или привести к рецидиву. Специальные психологические техники помогают снизить тягу к курению, повышают устойчивость к стрессу. Их использование позволит предельно комфортно и в короткие сроки избавиться от пагубной привычки. Методы психотерапии весьма многочисленны и эффективны. Однако правильнее говорить не об эффективности метода, а о том, насколько пациент использует предоставленную ему помощь.

### **Медикаментозное лечение**

Считается, что проведение медикаментозного лечения повышает эффективность борьбы с никотиновой зависимостью. Важную роль играет никотинозамещающая терапия: различные никотиновые жевательные резинки, пластыри и т. п., которые

уменьшают тяжесть симптомов при абстиненции. Особенно это важно при повторных попытках бросить курить у тех курильщиков, которые уже испытывали тяжёлый синдром отмены. Заместительная терапия более эффективна у мужчин. У женщин же предпочтительно использовать средства, содержащие варениклин. Однако решение о начале лечения, выборе препаратов и их сочетании может принимать только врач.

### **Рекомендации для тех, кто решил бросить курить**

- Поверьте в себя. Поверьте, что Вы можете бросить курить. Вспомните самые сложные вещи, которые Вам удавалось довести до конца. Осознайте, что у Вас есть все для того, чтобы отказаться от вредной привычки.
- Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить, – преимущества жизни без курения: жить дольше, чувствовать себя лучше, сберечь деньги для своей семьи и т.д. Что Вы знаете о курении и что приобретете, отказавшись от него, – запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
- Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении. Поставьте их в известность заранее, что Вы, возможно, будете раздражительным во время расставания с этой вредной привычкой и попросите о полной терпимости.
- Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день Вы бросите курить навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к первому дню Вашей новой жизни. Вы даже можете провести небольшую церемонию, посвященную Вашей последней сигарете или отказу от курения.
- Составьте в свободной форме договор с самим собой «Бросаю курить» и опишите, что для Вас значит стать некурящим человеком. Предусмотрите в нем все неустойки за неисполнение договора и награды за успехи. Читайте договор каждый день, особенно
- в те минуты, когда хочется курить.
- Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки один или два раза в день. Доведите это до 30–40-минутных тренировок 3 или 4 раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете заниматься любым видом спорта.
- Делайте дыхательные упражнения каждый день по 5–7 минут. Методики, подходящие именно Вам, легко найти в популярной литературе.
- Отчетливо представьте себе, как вы станете некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся спортом. Представьте себя отказывающимся от предложения закурить. Вообразите, как Вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получаете за это «золотую медаль». «Визуализация» сработает!
- Уменьшайте количество сигарет постепенно. Способы постепенного отказа от курения включают в себя: планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения и его уменьшения каждый день; покупку не больше одной пачки сигарет; замену марки, чтобы не так нравился процесс

курения. Отдайте свои сигареты кому-нибудь другому, чтобы Вам приходилось каждый раз их просить, когда Вы захотите курить.

- Попробуйте бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с вредной привычкой – бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет. В любом случае выберите метод, который будет наиболее подходящим для Вас: бросать постепенно или сразу. Если один не работает, попробуйте другой.
- Найдите себе партнера – другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь за поддержкой, когда почувствуете, что не выдерживаете.
- Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или через год.
- После того, как Вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на Вашем пути от курильщика к некурящему человеку. Через месяц сходите в хороший ресторан или в кафе (обязательно расположитесь в секции для некурящих!). Через три – проведите выходные в Вашем любимом месте. Через шесть месяцев купите себе что-нибудь серьезное. Через год устройте вечеринку. Пригласите свою семью и друзей на «день рождения» человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.
- Пейте много воды. Вода хороша в любом случае, и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам.
- Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т. д. Постарайтесь избегать таких ситуаций, а если это невозможно, тогда найдите другие модели поведения в данные моменты.
- Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Прикрепите к ней записку: «Я бросаю для себя и для тебя (вас)». Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на фотографию и прочтите надпись.
- Каждый раз, когда у Вас появляется желание курить, вместо того, чтобы сделать это, запишите свои чувства или все, что у Вас на уме. Носите этот лист всегда с собой.