

На здоровье!



Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»
№ 6 - 2024

Электронная
рассылка

Бросить курить сложно, но возможно.



1.	Никотиновая зависимость	стр.2
2.	Быстрый способ бросить курить	стр.2
3.	Медленный способ бросить курить	стр.3
4.	При отказе от сигарет можно использовать правила....	стр.4
5.	Другие методы, позволяющие уменьшить проявления физической зависимости от табака.	стр.4
6.	Отказ от курения в любом возрасте оправдан	стр.4

**Бросить курить просто, я бросал сотни раз.
Марк Твен.**

Бросить курить сложно, потому что курение не просто вредная привычка, это **никотиновая зависимость**. Никотиновая зависимость самая распространенная зависимость в мире. По статистике, 70-80% всех курильщиков хотя бы однажды пытались отказаться от курения, но не смогли справиться с последствиями абстинентного синдрома (синдрома отмены).

В основной симптомокомплекс никотиновой зависимости входит:

- 1). Навязчивое и неконтролируемое влечение выкурить сигарету, синдром патологического влечения к никотину.
- 2). Повышение толерантности (устойчивости) к никотину (проявляется в росте дозы никотина, необходимой для достижения состояния психической удовлетворенности).
- 3). При прекращении потребления никотина возникает абстинентный синдром (синдром отмены) - это сочетание психических и соматических расстройств. После того, как очередная порция никотина не поступает в организм, могут происходить расстройства сердечно-сосудистой системы в виде понижения или повышения артериального давления, головокружения; возникает жажда, ощущение сухости во рту; расстройства координации движений и т.д.

Выдержать первый день труднее всего. В первые дни появляется нервозность, перепады настроения, беспокойство, раздражительность, вспыльчивость, агрессия. Могут быть приступы неконтролируемого голода.

К этому просто нужно быть готовым. Самые трудные 3-5 дней, затем физическое самочувствие будет постепенно улучшаться.

Есть 2 способа бросить курить: **быстрый** - для тех, у кого маленький стаж курения и **медленный** - для заядлых курильщиков.

Бросить курить - быстро.

Установите дату, когда реально сможете отказаться от сигарет. Этот день можно выбрать творчески. Это может быть ваш день рождения или день рождения вашей мамы, или День смеха, или любой другой день. Главное, чтобы он стал для вас историческим, это начало новой жизни.

- Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни. В вашей новой жизни не должно быть места сувенирным мундштукам, зажигалкам, трубкам, пепельницам и др.
- Не ищите повода закурить: стрессовая ситуация или праздник — не причина отступить от цели.
- Измените ежедневные привычки: выберите новый маршрут, где не продают сигареты. Если курили с друзьями в кафе за обедом, то проведите это время в другом месте.
- Не курить - дешевле. На деньги, которые раньше уходили на сигареты, можно купить что-нибудь нужное, а, может быть, вы превращаете в табачный дым поездку на море?
- Увеличивайте физическую активность — это поможет расслабиться. Отправляйтесь в тренажерный зал, на прогулку или в бассейн.
- В течение дня пейте достаточное количество воды.
- Ощущения, возникающие при отказе от никотина, неприятны, но они являются знаком, что тело восстанавливается, и они пройдут через несколько дней.
- И еще такой факт: американские психологи объявили, что курение — «привычка неудачников» и людей с низким интеллектом. Самый высокий процент курильщиков — среди людей, выполняющих низкоквалифицированную работу. Меньше всего курильщиков в США среди миллионеров, научной элиты и правительственных чиновников. Дошло до того, что служащие стали бояться курить, а вдруг их причислят к неудачникам?

Медленный способ бросить курить для заядлых курильщиков.

Для курильщиков с многолетним стажем самое главное условие — найти мощную побудительную причину, которая поможет навсегда победить тягу к курению и это мотивация. Одного желания бывает недостаточно, нужна мотивация.

Мотивация бросить курить ради сохранения здоровья, ради продления жизни, чаще всего возникает после тяжелого заболевания.

У женщин мотивацией может быть сохранение внешности (красивая кожа, здоровые зубы, отсутствие запаха изо рта и др.). Курение не красило еще ни одну женщину.

У молодых мужчин мотивацией может быть родительский инстинкт. Результатом многолетнего курения может быть эректильная дисфункция, неспособность совершить полноценный половой акт.

У каждого курильщика - своя мотивация, порой очень неожиданная.

При отказе от сигарет врачи рекомендуют использовать следующие правила.

1. Правило первой сигареты. Цель: максимально отодвинуть время выкуривания 1 сигареты. Потом максимально отодвинуть время выкуривания второй сигареты и так далее.
2. Держи мозг свежим. Можно использовать разные дыхательные практики. Очень медленный вдох через нос в течение 4 секунд, потом нужно задержать дыхание на 4 секунды и медленно выдохнуть в течение 6 секунд через рот (губы – трубочкой). Можно делать вдох через нос в течение 3 секунд и выдох через рот в течение 7 секунд. Дыхательные упражнения повторять до 30 раз.
3. Если возникло желание закурить, можно выпить стакан воды.
4. Нужно увеличить физическую активность: каждый день ходить пешком не менее 30 минут.
5. И очень важно научиться себе говорить СТОП. Как только пришла мысль покурить – нужно себе говорить СТОП.

Также рекомендуется использовать и **другие методы: лекарственные, психотерапевтические**, позволяющие уменьшить проявления физической зависимости от табака.

Лекарственные средства для отказа от курения делят на несколько групп:

Никотин-заместительная терапия – жевательные резинка, трансдермальные пластыри, подъязычные таблетки. Эти препараты содержат минимальное количество никотина, который при поступлении в организм будет снижать выраженность ломки.

Есть лекарственные вещества, блокирующие действие никотина на рецепторы головного мозга, но эти лекарственные средства назначает врач.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.



Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Н.И. Войтешонок врач по медицинской профилактике

Издатель: Отделение общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга государственного учреждения «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна врач по медицинской профилактике