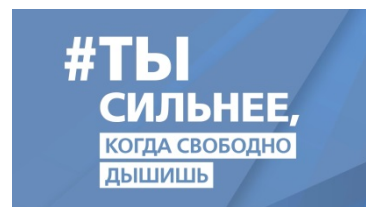


Навстречу жизни без табачного дыма!



Тяга к никотину у курильщиков проходит, в среднем, через три-четыре недели после того, как выкурена последняя сигарета, но женщинам завязать с сигаретами сложнее, чем мужчинам

Курение табака – не просто дурная, но губительная привычка. На ее счету – миллионы человеческих жизней. И когда медики говорят, что курение убивает, они не запугивают. Они просто констатируют факт. Знаете ли вы, например, что люди некурящие живут, в среднем, на десять лет дольше, чем те, у кого в течение жизни сформировалась стойкая никотиновая зависимость? И со здоровьем дела у первых обстоят зачастую гораздо

лучше, чем у вторых. В чем прелесть никотина? Какова основная причина, мешающая бросить курить? Как победить тягу к сигаретам самостоятельно? На эти и другие вопросы отвечает заместитель главного врача по организационно-методической консультативной работе БУЗО «Наркологический диспансер» Алена Гаврилова.

– **Алена Сергеевна, как вам кажется, чем курение так прельщает людей, что в итоге большинство из тех, кто начал баловаться сигаретами, превращается в рабов табака?**

– Давайте начнем с того, что потребление табака – это болезнь! Табачная зависимость является хроническим, рецидивирующим заболеванием, а не привычкой, пороком, удовольствием, свободой или стилем жизни, как это представляет табачная промышленность в своих манипуляциях. Часто все начинается с желания подражать своим кумирам и авторитетным сверстникам, а также из страсти познать неведомое. После первой затяжки, первой сигареты человек испытывает неприятные ощущения – головокружение, головную боль, тошноту, слабость. Это симптомы отравления никотином. Но при повторных попытках они постепенно исчезают. При этом никотин является сильным химическим агентом, стимулирующим выделение организмом курящего человека различных веществ, изменяющих настроение. Человек и сам не замечает, как попадает в порочный круг. Когда он не курит, у него проявляются симптомы никотиновой абстиненции, что заставляет снова брать в руки сигарету. Количество потребляемого табака постоянно увеличивается. В среднем, на формирование стойкой зависимости уходит порядка месяца.

– **О чем должен помнить человек, закуривая сигарету?**

– *Во-первых*, сигарета в момент выкуривания оказывает прямое токсическое воздействие практически на все ваши жизненно важные органы. Табачный дым разрушает зубную эмаль. Курение притупляет обоняние и вкус, вызывает спазм

сосудов, в результате которого ткани организма получают значительно меньше питательных веществ и кислорода, чем требуется. Ваша кожа теряет эластичность и свежесть. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли в эпигастральной области, тошноту и рвоту. Курение способствует развитию онкологических заболеваний, облитерирующему эндартерииту, который, в свою очередь, может привести к ампутации конечностей. В больших дозах никотин тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Я могу еще долго перечислять негативные последствия курения. *Во-вторых*, если вы допустите формирование у себя табачной зависимости, – а так происходит в 90% случаев, – то вам, скорее всего, придется обратиться за помощью квалифицированных специалистов, поскольку самостоятельно справиться с хроническим наркологическим заболеванием крайне сложно.



В-третьих, вы подвергаете опасности не только свое здоровье, но и здоровье близких и родных, особенно детей. Вы не оставляете им права выбрать здоровый образ жизни. Воздействие табачного дыма делает их пассивными курильщиками. Кстати, в сигаретах содержатся десятки вредных веществ. Самыми ядовитыми веществами

табачного дыма являются смола и никотин. В смоле свыше 1000 химических веществ, в том числе множество раздражителей и не менее 60 известных канцерогенов. В легких смола оседает вязким слоем. И не важно, кто вы: активный курильщик или пассивный!

– У кого быстрее развивается зависимость к табаку – у женщин или у мужчин?

– Мужчины и женщины по разным причинам «тянутся» к сигаретам. Оказалось, женщины курят чаще из-за стрессовых ситуаций. Кроме того, курить они начинают в более юном возрасте. А вот мужчины, как правило, курят в состоянии покоя, когда они всем довольны. У женщин никотин обрабатывается в теле быстрее и синдром отмены у них проявляется также быстрее. По этой причине женщинам сложнее бросить курить. Притом, попытки могут привести к депрессии, тревожным расстройствам и бессоннице. Еще они чаще срываются, начиная курить снова. У женщин мощно работает связка курения и веса. Многие боятся набрать вес, отказавшись от сигарет. Обычно зависимость сильнее у людей, начавших курить рано. Вообще, если понять причины, по которым курит человек, будет ясно, как ему действовать, чтобы избавиться от табакокурения.

– Интересно, а какие типы курильщиков можно выделить, если проанализировать причины?

– Ну, например, одну из категорий курильщиков мы условно называем «нервными». «Нервный» – это тот, кто курит в первую очередь для того, чтобы успокоиться и «собраться» с мыслями. А вот для «практичного» типа сигарета – всего лишь вид отдыха. Он получает удовольствие от самого процесса курения, часто предпочитая сигары или сигариллы. Очень важна для

практичного курильщика ритуальная составляющая (послеобеденный кофе с сигаретой или коньяк в сочетании с сигарой). Среди этой категории много крупных коммерсантов, чиновников, политиков. «Коммуникативный» тип не получает от своего пристрастия практически никакого удовольствия. Курение для него – способ коммуникации. Курить он начинает даже не из любопытства, а за компанию.



Поскольку «коммуникативные» курильщики хватаются за сигарету, чтобы не отстать от окружения, то и отказаться от курения они могут совершенно свободно. Но так как люди подобного склада легко внушаемы, им нужна поддержка со стороны. «Кинестетик» любит сам процесс курения и пополняет ряды поклонников никотина буквально с первой затяжки. Огромное значение для него имеет антураж – вычурные зажигалки, необычные пачки, различные аксессуары из материалов, приятных на ощупь. Такой человек бросит курить только в случае угрозы жизни и здоровью. У «ассоциативного» типа желание закурить возникает по ассоциации. Серьезной зависимости у таких людей нет. Но если человек привык курить за рулем, стоит ему сесть за руль, как он сразу закуривает. Такой характер курения, по мнению психологов, имитирует концентрацию внимания. «Актеры» – приверженцы демонстративного курения. В их сознании доминирует образ собственного Я, эффектно выглядящего с сигаретой. «Расслабляющиеся» очень эмоциональны, обидчивы, ранимы. В основе курения по типу расслабления лежит иллюзорное ощущение счастья и покоя после выкуренной сигареты. «Рефлексивный» курильщик часто нервничает. У него повышенное чувство ответственности, поэтому, чтобы успокоиться, ему нужно что-то держать во рту. У курильщиков со стажем наблюдается химическая зависимость от никотина (его присутствия в крови). Как правило, им безразличен способ попадания никотина в организм, и для них абсолютно не имеет значения обстановка, в которой это происходит. Это самый трудный вариант для терапии. А основная причина, мешающая человеку бросить курить, знаете, какая?

– **Какая?**

– Страх! Страх, что изменится стереотип привычного поведения, стиль жизни, что будет сложно, что возникнут неприятные ощущения и т.д. Но если вы всерьез думаете о своем здоровье, если хотите избавиться себя от вреда, причиняемого сигаретами, у вас всего один выход – бросить курить. Совсем, навсегда. Не начать курить более «легкие» сигареты, не перейти на электронные сигареты, не выбирать сигареты с «убойным» фильтром. А именно бросить! Все остальное – полумеры, которые, возможно, успокоят вашу совесть и убаюкают вашу бдительность, но в реальности не помогут сохранить здоровье.

– **А что скажете тому, кто говорит, что курит дорогие сигареты «легкой» серии и считает, что минимизирует вред от пристрастия...**

– Все сигареты изготавливаются из одного вида табака. Но только сорта табака применяются разные, а значит, содержание вредных веществ в них одинаковое.

Просто для облегченных изделий используется при изготовлении фильтра специальная перфорированная бумага. Состав смол и никотина в облегченных сигаретах такой же, как и у сигарет, считающихся крепкими. И еще неизвестно, что на самом деле содержится в сигаретах, и в каком количестве. Потому что не все то, что заявлено на пачке, совпадает с содержимым. Да и прошедший очищение табак после специальной обработки и добавленных ароматизаторов несет в себе куда большую опасность, чем обычный табак, без добавлений. Легкие сигареты – развод на деньги! Много тех, кто искренне верит, что «лёгкие» сигареты не так вредны, чем крепкие! На деле оказывается, что человек, выбирающий вариант «Light» или «Blue», может курить чаще, чем тот, что предпочитает, например, папиросы без фильтра. Что в итоге? Та же доза никотина, смол и сотен других, не указанных на пачке, ядовитых веществ, но уже за гораздо большие деньги. К слову, изобретение сигарет с фильтром несколько не снизило рост количества онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

– А с вейперами как быть? Сами-то они уверены, что вред от их устройства не такой, как от обычного табака.



– Вейпинг – это относительно новая форма употребления продуктов табака и разновидность курения. Термин «вейпинг» происходит от английского слова «vape», что означает «вдыхать и выдыхать пар», который производится электронной сигаретой или паровым устройством. Вейпер – это курительщик электронных сигарет. Ученые пришли к выводу

о том, что пар электронных девайсов влияет на иммунные реакции слизистых оболочек сильнее, чем табак. Часть пара, пусть даже и небольшая, оседает в легких. Это создает на них тонкую пленку, которая неизбежно замедляет кислородный обмен за счет ослабления работы мелких сосудов и капилляров. Результат – гипоксия, то есть кислородное голодание. Оно не является явно выраженным, но постепенно его эффект становится заметным. В том, что вейпинг – исключительно вредное пристрастие, приукрашенное флёрот сиюминутной моды и стиля, нет никаких сомнений.

– Ну и главный вопрос: как же бросить курить, если хочется, но не получается? Ваши рекомендации?

– Бросать курить надо сразу. И не надо этого бояться. Вы ведь ничего не потеряете, даже если это у вас не получится. Большинство считают, что нужен подходящий момент или дата для того, чтобы покончить с никотиновой зависимостью. На самом деле это очередная отговорка и ложь самому себе. Бросить курить легко и можно это сделать вне зависимости от времени года и прочих событий. Желание купить сигареты сохранится у вас еще в течение пяти-шести дней, а затем сойдет на нет. А через три-четыре недели пройдет и тяга к курению. В это время необходимо заняться интересным и любимым делом: спорт, прогулки, увлечения, общение с близкими и друзьями. Для тех, кто пытается бросить курить, существуют специальные календари. В них

подробно расписано, чего следует ожидать в каждый из дней первых двух недель после отказа, какие изменения в самочувствии, физическом и эмоциональном состоянии произойдут на протяжении следующих месяцев. В нем также указаны периоды, когда возрастает риск срыва и надо особенно тщательно воздерживаться от всего, что напоминает о курении, провоцирует. Такой ежедневник будет полезен каждому человеку, бросающему курить.

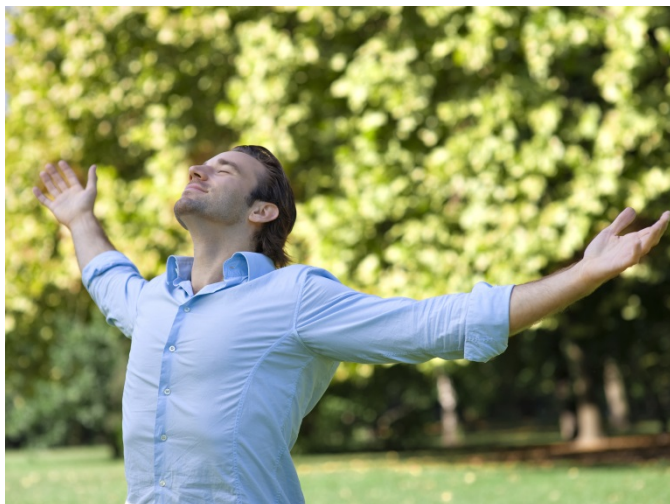
– А если все-таки не получилось сразу?



– Есть много способов бросить курить постепенно. Каждый человек должен индивидуально подходить к этому вопросу. Вот несколько рекомендаций, которые вам помогут:

- назначьте определенный день, когда вы выкурите последнюю сигарету;
- старайтесь увеличивать промежутки между курением;
- не докуривайте сигарету на треть;
- не носите с собой пачку сигарет и уберите из «зоны видимости» все предметы, которые напоминают о курении;
- не употребляйте в это время алкоголь, кофе, чай;
- найдите себе партнера, с которым вы вместе бросите курить;
- запишите на листе бумаги причины, по которым вы хотите бросить курить, и регулярно его просматривайте;
- если возникло желание закурить, не берите сигарету в руки, по крайней мере, в течение трех минут, стараясь занять себя чем-нибудь другим (позвонить по телефону, пройтись по коридору и т.д.);
- каждое утро старайтесь, как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты;
- определите часы суток, когда вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов;
- избегайте ситуаций, в которых все всегда курили: не ходите с коллегами на перерыв, после работы отправляйтесь домой, а не в клуб, даже на остановке в ожидании транспорта стойте не на привычном месте, а на другом;
- займитесь спортом. Физические нагрузки в какой-то степени компенсируют привычную потребность организма в никотине.

– А если человек понимает, что самостоятельно не справится, несмотря на все уловки?



– Тогда путь обращается к нам! Специалисты омского областного наркологического диспансера оказывают комплексную медицинскую помощь по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости. Главная цель любой терапии табакокурения – прекращение

курения и борьба с последующей никотиновой абстиненцией (физическими и психическими расстройствами, возникающими на фоне отмены табака). Важным составляющим является немедикаментозное лечение табачной зависимости – это мотивационное консультирование, психотерапия, группы само- и взаимопомощи, телефонное консультирование. При оказании помощи необходимо соблюдать определенные этапы: диагностика, информирование, мотивирование, разработка индивидуального метода лечения, поддерживающие беседы, встречи. Кроме того, вы можете позвонить на «горячую линию» по прекращению потребления табака и лечения табачной зависимости. Она работает круглосуточно. Ее номер – (3812) 34-40-03.