



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



Автор: Гамбарян М.Г., канд. мед наук, ведущий научный сотрудник ФГУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины Росмедтехнологий».

**31
мая**

клуб
никотиновой
независимости

**БРОСИЛ,
НЕ
КУРЮ**

ЗАЙДИ на САЙТ www.takzdorovo.ru

31 мая в России проходит ставший традиционным День отказа от курения. Акция «31 мая - День отказа от курения. Навсегда» приурочена к Всемирному дню отказа от табака и организована в рамках Программы по формированию здорового образа жизни «Здоровая Россия».

В этот день Клуб никотиновой НЕзависимости «31 мая», объединивший как желающих отказаться от вредной привычки, так и сумевших ее успешно побороть, отмечает свой день рождения. С нами уже более 60 тысяч человек – не только из России, но и из других стран мира. Подготовлено приложение для мобильных устройств, с помощью которого бросающий курить сможет оценить свой прогресс в цифрах, получить совет от уже расставшихся с никотином участников Клуба «31 мая» и узнать, чем можно с пользой для здоровья заменить сигарету. Для социальных сетей также создано свое приложение. С его помощью брошившие курить смогут измерить обретенную свободу от никотина: подсчитать сэкономленные деньги, узнать, сколько ядов не попало в организм и сколько лошадей, гибнувших от капли никотина, было спасено.

Традиционно напоминаем: поделиться своим опытом отказа от курения можно в **Клубе никотиновой НЕзависимости «31 мая»**. Если вы только собираетесь бросить курить, в Клубе вы найдете не только полезную информацию, советы и мнения экспертов, но и поддержку тысяч единомышленников, кто помогает вступившим на некурящий путь обрести уверенность в собственных силах и не вернуться к курению.

Вместе мы – сила!



Хочу узнать, как бросить курить?
Вопрос неверный.
Почему?
Подумайте и попробуйте еще раз...
Хочу бросить курить!
Это другой разговор...



Что мешает?

Так вы хотите бросить курить?! А что, собственно, мешает?

Существуют как минимум девять заблуждений, иллюзий и страхов, связанных с курением. Они мешают бросить курить и служат постоянными отговорками для курящих.

Заблуждение 9. «Курение - это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!»

На самом деле все не так просто. Даже если поначалу курение - дурная привычка, оно очень быстро из привычки превращается в болезнь. Возникает самая настоящая зависимость от сигареты, и не только психологическая, но и физическая. И тогда уже не так легко «в любую минуту» отказаться от курения. Нужно не просто бросить курить, а вылечиться от курения.

Для справки: по последним данным опросов, без медицинской помощи бросить курить не могут девять курильщиков из десяти.

Заблуждение 8. «Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!»

А вы не задумывались, чем вызвано нервное напряжение? Неужели курение вам помогает справиться со стрессом, связанным с неприятностями на работе, болезнью близкого человека или всеобщим экономическим кризисом? А может быть, все-таки вы стремитесь преодолеть нервное напряжение, связанное с отсутствием привычной сигареты или очередной порции табака? Или вами руководит страх перед ситуацией, которая может возникнуть, если, не дай бог, не будет этой сигареты или порции табака?

Недавно ученые окончательно опровергли мнение о том, что курение снимает стресс. Они установили, что курение, напротив, вызывает нервозность и непреодолимое желание закурить следующую сигарету. Курящие чаще страдают тревожно-депрессивными состояниями, и чем больше и дольше они курят, тем выше вероятность возникновения таких состояний и тем сильнее они выражены.

Так что рассчитывать на то, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», по меньшей мере наивно. Чтобы противостоять жизненным неурядицам, которые, к сожалению, неизбежны, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье. Вот и подумайте, курить вам или не курить?



Заблуждение 7. «Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!»

А может, наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться, отвлекает от мыслей, мешает творческому процессу? Самая банальная хроническая болезнь под названием «никотино-

вая зависимость» - по сути, наркомания, ничуть не уступающая по силе героиновой или кокаиновой наркомании, превращающая курение в необходимый магический ритуал, без которого любой мыслительный и творческий процесс обречен на провал! Ученые доказали, что пагубная привычка одурманивать себя клубами табачного дыма снижает интеллектуальный потенциал. Доказано, что курение приводит к повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе в сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом. А это, как ни крути, однажды приводит к снижению интеллектуального потенциала.

А кстати, вы не замечали, что среди некурящих также встречаются люди, способные мыслить и творить?

Заблуждение 6. «Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!»



Это вы верно заметили: «боюсь». Возможно, даже не перспектива поправиться, а именно страх мешает вам принять решение отказаться от курения? Потому что так называемый лишний вес, набираемый после отказа от курения (в среднем 3 кг), на самом деле «лишний». Именно столько вы бы весили, не отравляя себя табачным дымом. Так считают ученые. И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» килограммов вам не грозит или, по крайней мере, не страшен. Кроме того,

бросив курить, лишний вес можно убрать.

Понятно, что одно удовольствие необходимо заменить другим. А что может быть лучше еды?

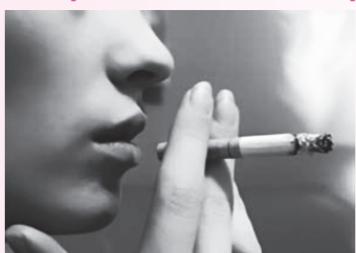
Однако все не так страшно. Канадские ученые показали, что примерно через 1 год после отказа от курения большинство женщин (и некоторые мужчины) сбрасывают все набранные килограммы. Но и это еще не все. Пациентам, отказавшимся от курения и продержавшимся в течение 2 лет, ожирение в дальнейшем грозит в меньшей степени, чем заядлым курильщикам.

Кстати, среди курящих полных людей ничуть не меньше, чем худых. Само курение не способствует снижению веса - оно всего

лишь притупляет чувство голода. А вот длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ, и тогда человек по-настоящему будет страдать от ожирения.

И еще одна новость: курение предрасполагает к целлюлиту, поскольку оно ухудшает снабжение клеток кислородом.

Заблуждение 5. «Я кую теперь только «легкие» сигареты. Они не так вредны!»



Ну конечно! Вы просто подарок для представителей табачной индустрии, которые, толкая на рынок всеми путями свою продукцию, одновременно заботятся о том, чтобы не потерять клиентов, особенно таких сомневающихся, как вы! Это они придумали «легкие» и «ультралегкие» сигареты, которые, по определению, должны содержать меньшее количество никотина и смол, а значит, просто обязаны быть более «безопасными», чтобы успокоить совесть многих курильщиков, время от времени задумывающихся о негативном влиянии курения на здоровье.

Однако исследования показывают, что:

- смысл термина «легкие» сигареты существенно варьирует применительно к различным маркам, и многие «легкие» сигареты вообще не являются таковыми; немало так называемых мягких сортов сигарет отличаются крайне высоким содержанием смол;
- при курении «легких» сигарет риск развития заболеваний не снижается;
- употребляя «легкие» сигареты, курильщик выкуривает их гораздо большее количество, чтобы «утолить жажду» и обеспечить необходимую концентрацию никотина в крови.

Безвредных сигарет просто не существует!

Говорить о «легких» сигаретах - все равно, что говорить так о яде, скажем, о «легком» цианиде или мышьяке.

А знаете, как определяют количество никотина и смол в сигаретах? (Это же не йогурт, где вы точно знаете, в каких конкретно количествах белки, жиры и углеводы попадут вам в организм

с содержимым баночки). Большинство людей просто не представляют, насколько официальные данные о содержании никотина, смол и окиси углерода могут быть обманчивыми. Они основаны на результатах тестов с использованием машин, имитирующих процесс курения среднего человека. Однако количество токсичных компонентов, поступающих в организм при каждой затяжке, прямо зависит от того, как именно сигарету выкуривают: если сигарету с объявленным содержанием смол 6 мг выкурить быстро и интенсивно, то в организм попадает их в 4 раза больше!

Считается, что снизить поступление в организм смол и никотина можно, ускорив процесс сгорания сигареты (якобы уменьшается количество затяжек). При этом курильщик приспосабливается к ускоренному сгоранию, делает больше затяжек и получает привычные дозы смол и никотина.

Не спасают и особые фильтры, которые будто бы дают возможность затягивать больше воздуха и меньше дыма. Курильщики легко блокируют вентиляционные отверстия пальцами и губами в процессе курения, тем самым резко увеличивая уровень вдыхаемого никотина и смолы.

Таким образом, курильщики «легких» сигарет обычно видоизменяют процесс курения, чтобы компенсировать потерю смолы и никотина - они затягиваются чаще, глубже, оставляют более короткие окурки, выкуривают больше сигарет и закрывают вентиляционные отверстия в фильтре.

И еще. «Легкие» и «ультралегкие» сигареты намного опаснее для окружающих, чем обычные. Табачный дым, выпускаемый в атмосферу, содержит больше токсичных веществ, чем дым, вдыхаемый и выдыхаемый курильщиком, и наиболее опасен дым «ультралегких» сигарет.



Заблуждение 4. «Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет...»

Хорошо, что вы такой оптимист... Здоровье - это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. А зачем думать о том, чего мы не замечаем... Болезни, как правило, проявляются после 10-15 лет непрерывного

и активного курения. Может, вам по молодости еще непостижима мысль, что и у вас через некоторое количество лет может возникнуть импотенция вследствие сужения кровеносных сосудов, а также болезни сердца, легких. Рак легких и желудка - тоже страшно, но все еще далеко, до такого возраста еще дожить нужно. Так зачем же отказывать себе в удовольствиях?

Заблуждение 3. «Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и повредит будущему ребенку»



Это, разумеется, полная ерунда и очень опасная позиция!

Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но непосредственно на рост и развитие плода. Масса тела новорожденных нередко оказывается ниже нормы. Возрастает вероятность синдрома внезапной детской смертности (установлена причинная взаимосвязь), частых респираторных инфекций в детстве... И - хотите верьте, хотите нет, курение матери во время

беременности предрасполагает ее ребенка к сердечно-сосудистой и бронхолегочной патологии во взрослой жизни.

Не менее пагубно влияет на здоровье малышей после рождения окружающий табачный дым, например, при курении родителей. Есть факты, что у курящих матерей дети младше одного года в 4 раза чаще подвергаются госпитализации.

Пассивное курение у детей - частая причина:

- воспалений среднего уха,
- острых инфекционных заболеваний нижних дыхательных путей и хронических респираторных симптомов - бронхитов и пневмоний,
- бронхиальной астмы.

Дело в том, что пассивное курение детей и раннее курение подростков отрицательно влияют на развитие легочной ткани. При этом

внутриутробное воздействие табачного дыма опаснее его воздействия после рождения.

Так что, если действительно думаете о здоровье будущего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше - немедленно.

И еще. Исследования показывают: если бросить курить, то через 9 месяцев риск осложнений при беременности или смерти плода возвращается к нормальному уровню (как у некурящей женщины). А женщины, бросившие курить до беременности или в течение первых 3 месяцев беременности, снижают риск иметь ребенка пониженного веса до уровня никогда не куривших женщин. Так что все можно и нужно исправить!

Заблуждение 2. «При чем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов: при таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно...»



К сожалению, проблема загрязнения атмосферы существует, особенно в условиях мегаполиса. Но знаете ли вы, что курение в сочетании с воздействием химических или физических факторов или биологической пыли становится исключительно опасным. Совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды, в том числе на рабочем месте, намного увеличивает тяжесть негативных последствий, которые можно было бы ожидать от курения или вредных факторов окружающей среды, взятых в отдельности. Причем курение в этом тандеме играет не вторую роль...

Факты свидетельствуют

- Курильщики, которые подвергаются воздействию асбеста на рабочем месте, приобретают в 10-40 раз больший риск развития заболеваний по сравнению с некурящими работниками асбестовой промышленности и в 90 раз больший риск по сравнению с теми, кто не курит и не контактирует с асбестом на производстве.

- В сочетании с неблагоприятным воздействием различных видов пыли, провоцирующих респираторные заболевания, аллергию и

астму, курение может приводить к раку носовой полости и придаточных пазух.

- Среди курящих шахтеров-угольщиков распространенность бронхитов гораздо выше, чем среди некурящих. Более того, сравнение курильщиков, работающих в угольном забое, и некурящих, работающих на поверхности, показало, что курение оказывает в 5 раз более сильное воздействие, чем угольная пыль. Курящие шахтеры подвергаются большему риску развития хронического бронхита и эмфиземы. Возможным объяснением этого может служить то, что курение затрудняет вентиляцию легких, изменяя физические и химические свойства слизистых оболочек.

Заблуждение 1. «Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет»

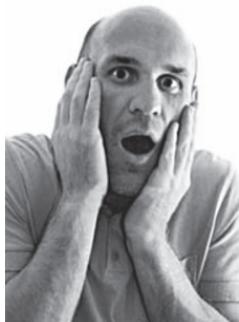
А вот в этом вы точно не правы! При прекращении курения магические превращения наступают немедленно.

- Через 20 мин. кровяное давление и пульс возвращаются к норме. Улучшается кровообращение в руках и ногах.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови тоже становится нормальным. Вероятность сердечного приступа начинает падать.
- Через 24 часа окись углерода выводится из организма. Легкие начинают очищаться от слизи и других остатков.
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха. Исчезает застоявшийся запах дыма, исходящий от тела и при дыхании.
- Через 3 мес. улучшается функция легких, становится легче дышать. Исчезает кашель. Спустя 3 мес. после прекращения курения легкие могут возродить способность к надлежащему самоочищению (в зависимости от того, не нанесен ли невосстановимый ущерб легким). Значительно снижается риск возможных заболеваний десен. Улучшается цвет зубов.
- Через 5 лет вероятность возникновения рака ротовой полости, горла и пищевода сокращается на 50%. Риск сердечного приступа снижается наполовину.
- Через 15-20 лет после отказа от курения (даже при стаже курения 25 лет) риск возникновения легочных заболеваний почти та-

кой же, как у никогда не куривших. А риск развития коронарной болезни сердца не больше, чем у человека, который никогда не курил. Кроме того, улучшается кровообращение в конечностях. Закончились отговорки? Тогда расслабьтесь и попробуйте настроиться на успех!



|| Какой я курильщик?



Курите много? Жить не можете без сигареты и думаете об этом постоянно? Это, наверное, проклятая зависимость, думаете вы. А знаете, вы можете сами измерить степень своей никотиновой зависимости. Это даст вам возможность лучше сориентироваться впоследствии в выборе способа отказа от курения. Тест несложный. Ответьте на следующие вопросы и оцените свой ответ в баллах.

Тест Фагерстрема для оценки степени никотиновой зависимости

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после того, как проснулись, вы выкуриваете сигарету?	В течение первых 5 мин. В течение 6-30 мин.	3 2
Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да Нет	1 0
От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая утром Все остальные	1 0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше 11-20 21-30 31 и более	0 1 2 3
Вы курите чаще в первые часы утром, после того как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да Нет	1 0
Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да Нет	1 0

Оцените степень никотиновой зависимости по сумме баллов:

0-2 - очень слабая зависимость,

3-4 - слабая зависимость,

5 - средняя зависимость,

6-7 - высокая зависимость,

8-10 - очень высокая зависимость.

Чем выше степень никотиновой зависимости, тем больше вам показана профессиональная помощь в отказе от курения. Можно, конечно, попытаться и собственными силами - все зависит от того, насколько сильно вы хотите бросить курить!



Никотиновая зависимость - что это?

В определенный момент курение из привычки превращается в болезнь. Наступает наркотическая зависимость, когда организму необходимо поддерживать постоянную концентрацию никотина в крови. Со временем все больше и больше никотина требуется для «хорошего самочувствия», а снижение концентрации никотина в крови вызывает ряд неприятных реакций, заставляющих курильщика немедленно восполнить запасы никотина. Это называется **синдромом отмены** и, по сути, является главным препятствием на пути лечения от табакокурения.

Симптомы отмены проявляются индивидуально, но чаще всего сводятся к следующим:

- сильное желание закурить,
- возбудимость,
- беспокойство,
- нарушение концентрации внимания,
- раздражительность,
- ухудшение настроения,
- чувство гнева,
- депрессия,
- сонливость,
- головная боль,
- бессонница,
- трепет,
- потливость,
- усиление аппетита,
- усиления кашля и отхождения мокроты,
- боли в мышцах,

- чувство заложенности в груди,
- головокружение,
- неприятные ощущения в желудке.

Знакомо? Не переживайте, все эти симптомы вполне преодолимы, особенно при адекватной терапии. Не передумали еще отказаться от курения? Тогда проверьте, насколько вы готовы к этому поступку.



Насколько сильно я хочу бросить курить?

Ответьте сами себе на два простых вопроса, оцените свой ответ и узнайте, насколько вы действительно готовы бросить курить.

Вопрос 1: бросили бы вы курить, если бы это было легко?		Вопрос 2: насколько сильно вы хотите бросить курить?	
Определенно нет	0	Не хочу вообще	0
Вероятнее всего, нет	1	Слабое желание	1
Возможно, да	2	В средней степени	2
Вероятнее всего, да	3	Сильное желание	3
Определенно да	4	Однозначно хочу бросить курить	4

Сумма баллов по отдельным вопросам определяет степень вашей готовности к отказу от курения. Максимальное значение суммы баллов - 8, минимальное - 0.

Степень готовности можно определить следующим образом.

Сумма баллов больше 6: вы действительно готовы к отказу от курения! Вы можете обратиться за профессиональной помощью или найти возможность сделать это самостоятельно.

Сумма баллов 4-6: слабая мотивация. Вам можно предложить краткую лечебную программу с целью снижения курения и усиления вашей мотивации. Попытайтесь приложить больше усилий.

Сумма баллов ниже 3: отсутствие мотивации. Вы, к сожалению, не готовы пока отказаться от любимой привычки. И даже если она уже давно не любимая, и тем более не просто привычка, а прочная зависимость, - вы не готовы пока эффективно с ней бороться. Попытайтесь осознать ситуацию, готовьте себя к мысли об отказе и для начала, как минимум, снижайте количество сигарет, выкуриемых в день!



Что мы имеем

Бросить курить нелегко. Необходимо преодолеть наркотическую и психологическую зависимости. А это порой длительный и мучительный процесс, иногда протекающий через разочарования и срывы, требующий, помимо адекватных подходов к лечению, еще и больших усилий от вас. Ведь дело не только в устраниении никотиновой зависимости и преодолении симптомов отмены, что само по себе нелегко, но, поверьте, это еще не самое трудное!

Необходимо изменить отношение к происходящему, а заодно привычный образ жизни и устоявшиеся стереотипы. И тут без вашего самого активного участия ни один врач не справится! Поэтому успех лечения в основном зависит от того, насколько сильно вы хотите и готовы бросить курить!

Существует много способов отказа от курения - от самопомощи до комплексной терапии у специалистов разного профиля.

**Какой способ лучший?
Тот, который подходит именно вам!**

САМОПОМОЩЬ

Да, представьте себе, что возможно и такое: собраться, принять решение и в один день отказаться от курения. Хорошо, когда это делают, исходя из здравого смысла. Однако чаще всего к такому героическому поступку подводит собственная болезнь (или серьезный недуг, а то и смерть близкого человека). Каким бы ни был мотив, побуждающий к отказу, большое значение имеет поддержка близких людей (супруги или супруга). Это увеличивает шансы на успех.

СПОРТ

Физическая активность имеет большое значение для самостоятельного отказа от курения. Физические тренировки способны предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, что является более важной проблемой для женщин, чем само курение. Занятие спортом также эффективно для предупреждения рецидивов курения, помогает лучше справляться с проблемами, связанными с курением, и повышает самооценку экс-курильщика.

ВРАЧЕБНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И... КРАТКИЙ СОВЕТ



Вот еще методы выбора для отказа от курения. Вы скажете: что может посоветовать врач? И как может помочь совет? Дескать, сами знаем, что курение вредно для здоровья и надо бы бросить... Но, знаете, доказано, что даже такая простейшая мера, как совет врача, эффективна: в 9,7% случаев больные бросают курить на срок 12 мес. и более.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИЛИ ГРУППОВЫЕ ФОРМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Психологическая поддержка, несомненно, поможет Вам в отказе от курения. Особенно эффективна она в сочетании с медикаментозной терапией. Выясните, где вы можете посетить подобные занятия, и убедитесь, насколько они вам подходят.

ГИПНОТЕРАПИЯ

Слышали о таком методе? Эффективность метода зависит от квалификации врача и поэтому не всегда поддается объективной оценке. Кроме того, имеющиеся исследования по применению гип-

нотерапии как метода лечения табакокурения разноречивы и также не поддаются единой оценке.

МЕТОДЫ ВЫРАБОТКИ ОТВРАЩЕНИЯ К КУРЕНИЮ

Да, есть еще такие методы. Их цель: довести вас до того, что при одной мысли о сигаретах выворачивает наизнанку. К этой группе методов относится «быстрое» курение: последовательные затяжки табачным дымом через каждые 6-10 сек. Обычно через 3 минуты курильщик достигает состояния отвращения и тошноты. Некоторым курильщикам может понадобиться выкуривание 3 сигарет за указанный период. Ничего удивительного, что подобные методы широко не используются, к тому же они могут быть опасными для определенных категорий курящих, например для пациентов с ишемической болезнью сердца.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ И НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Чаще всего прибегают к медикаментозным и немедикаментозным методам лечения, направленным на преодоление никотиновой зависимости и симптомов отмены. Это наиболее эффективные подходы к лечению табачной зависимости и курения: к ним относятся и разрешены к применению в нашей стране следующие методы.

Лекарственные методы

- **Никотин-заместительная терапия** - применение содержащих никотин препаратов: никотинового пластыря, никотинового ингалятора и жевательной резинки, предназначенных частично восполнять запасы никотина в крови, о чем свидетельствует их название. Это позволяет курильщикам пережить симптомы отмены и отыкать от курения без выраженных страданий. Исследования показывают, что эти препараты достоверно улучшают долгосрочные показатели успешного отказа от курения. В нашей стране препараты никотин-заместительной терапии зарегистрированы в Фармкомитете и допущены к свободной продаже. И хотя вы можете свободно приобрести никотинсодержащие препараты в аптеке, лучше всего сначала проконсультироваться с врачом. Врач поможет составить программу лечения, объяснит, как правильно принимать препара-

ты, чтобы избежать возможных осложнений, и, в зависимости от вашего состояния, включит никотинсодержащие препараты в комплексную терапию для достижения желаемого результата.

- **Медикаменты, имитирующие действие никотина.** Лекарство под названием варениклин действует на те же рецепторы в мозге, что и никотин. Это, с одной стороны, приводит к высвобождению веществ, которые снижают тягу к курению и смягчают синдром отмены, с другой стороны, мешая связыванию никотиновых рецепторов с никотином, снижает удовольствие от курения. Препарат недавно разрешен к применению в нашей стране, но, пожалуйста, посоветуйтесь с врачом для определения показаний и режима лечения препаратом. Необходимо соблюдать осторожность пациентам с психическими расстройствами в анамнезе!



Немедикаментозные методы

Наиболее популярны **методы рефлексотерапии**.

- Иглорефлексотерапия.
- КВЧ или миллиметрововолновая терапия (воздействие электромагнитного излучения миллиметрового диапазона нетепловой интенсивности на биологически активные точки).
- Электропунктура.

Методы рефлексотерапии широко применяют не только у нас в стране, но и за рубежом в лечении табачной зависимости, токсикоманий и других поведенческих патологий (с точки зрения доказательной медицины они недостаточно изучены, но действенны).

Достоинства методов рефлексотерапии в том, что они помогают быстро, безболезненно и эффективно справиться с симптомами отмены уже в процессе лечения, улучшают самочувствие и настроение пациента и не требуют дополнительного лекарственного лечения.

Таким образом, целенаправленная терапия вам поможет справиться с никотиновой зависимостью, что увеличит ваши шансы на успех! Не забудьте соблюдать некоторые меры предосторожности.

Посоветуйтесь с врачом, выбирая метод лечения.

Во время беременности следует воздержаться от рефлексотерапии. И если Вы беременны или пытаетесь забеременеть, или кормите младенца младше 18 мес., проконсультируйтесь с врачом о целесообразности приема никотин-заместительной или другой лекарственной терапии.

При любых заболеваниях проконсультируйтесь с врачом о целесообразности приема никотин-заместительной и другой медикаментозной терапии!



Как это сделать?

Всегда трудно сделать первый шаг. Но раз уж вы твердо решили бросить курить, следующие 15 шагов и некоторые рекомендации Фреда Келли помогут вам добиться успеха.

ПОВЕРЬТЕ В СЕБЯ

Поверьте, что вы можете бросить. Вспомните самые сложные вещи, которые вы делали, и осознайте, что у вас есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от вас. Создайте свой собственный план, как бросить курить.

РАЗБЕРИТЕСЬ В СЕБЕ

Изложите на бумаге причины, по которым вы хотите бросить курить, и преимущества жизни без курения: жить дольше, чувствовать себя лучше, сберечь деньги, легче найти супруга(у) и т. д. Теперь вы знаете, сколько негативного в курении и что вы приобретете, бросив курить. Попытайтесь определить, какой способ отказа наиболее предпочтителен для вас.

НАЙДИТЕ ПОДДЕРЖКУ

Попросите свою семью и друзей поддержать вас в решении бросить курить. Попросите их о полной терпимости и поддержке. Поставьте их заранее в известность о том, что вы, возможно, будете раздражительным, даже раздражающим и порой невыносимым во время расставания с этой вредной привычкой.



НАЗНАЧЬТЕ ДАТУ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Решите, в какой день вы расстанетесь с сигаретами навсегда. Запишите эту дату. Запланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню вашей новой жизни».

ПОГОВОРИТЕ С ВРАЧОМ

Обсудите с вашим врачом ваши намерения отказаться от курения. Поддержка, советы и назначения врача помогут справиться с трудностями, предупредить или преодолеть срывы и улучшат ваши шансы на успех.

ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ!

Начните заниматься физическими упражнениями. Упражнения снимают стресс и помогают 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 упражнений три или четыре раза в неделю. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем начнете любые упражнения.

ПРАКТИКУЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ

Делайте упражнения глубокого дыхания каждый день по 3-5 мин. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами и представьте, как вы перестанете курить. Во время дыхательных упражнений вы можете

закрыть глаза и вообразить себя некурящим. Вы должны увидеть себя наслаждающимся упражнениями. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Увидьте, как вы выбрасываете все свои сигареты прочь. Развивайте свои собственные представления, которые доставят вам удовольствие. Визуализация помогает.

БРОСЬТЕ КУРИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА!

Попробуйте «завязать» - бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами - бросить сразу, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.

Тем не менее найдите метод, который будет наиболее подходящим для вас: бросать постепенно или сразу. Если один метод не сработает - попробуйте другой.

Способы постепенного отказа от курения включают:

- планирование количества выкуриваемых сигарет на каждый день до окончания курения;
- уменьшение количества выкуриваемых сигарет каждый день;
- покупку сигарет не больше одной пачки, 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.

НАЙДИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Найдите себе единомышленника, «друга по несчастью» - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и поддерживайте друг друга, обращайтесь к другу, когда чувствуете, что не выдерживаете. Зайдите на форум или в чат бросающих курить - там наверняка найдется помощь.

МЕНЯЙТЕ СТЕРЕОТИПЫ И НАЙДИТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Отследите, что и в какое время провоцирует у вас желание курить, например стресс, употребление алкоголя, кофе, или вы курите после еды, во время прибытия на работу и т. д. Постарайтесь избегать этих факторов или ситуаций либо найдите здоровые альтернативы.

тернативы, другие модели поведения в эти моменты (могут быть полезны горький шоколад, короткая пробежка или дыхательные упражнения).

НАЙДИТЕ, ЧЕМ ЗАНЯТЬ РУКИ И РОТ!

Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту, чтобы как бы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете также попробовать заменители сигарет.

ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ

Вода и соки хороши в любом случае, и большинство людей не пьют их в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другие токсины из организма, к тому же она поможет отчасти снять тягу к сигаретам (в качестве замещающего действия), отвечая на «запросы рта».

ЕШЬТЕ ПОБОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Необходимо восполнить запас витаминов и минералов, уничтоженных в процессе длительного курения, за счет богатых ими продуктов, полноценного питания.

Рекомендуется увеличить потребление источников:

- витамина С - шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимоны и др.;
- витамина В₁ - хлеб грубого помола, крупы;
- витамина В₁₂ - зеленый горошек, апельсины, дыни;
- витамина РР - фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель;
- витамина А - овощи, особенно морковь;
- витамина Е - растительное масло, зеленые овощи, проросшая пшеница.

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 зубы будут выглядеть через месяц, три или год.

ПРАЗДНУЙТЕ СВОЙ УСПЕХ!

После того как вы бросили курить, запланируйте отметить круглые даты на вашем пути от курильщика к некурящему. Например, через 2 недели сходите в кино, через 1 месяц - в хороший ресторан или в кафе (обязательно сядьте в секции для некурящих!), спустя 3 месяца проведите выходные в вашем любимом месте. Через 6 месяцев купите себе что-нибудь серьезное как вознаграждение. Через 1 год устройте вечеринку, пригласите свою семью и друзей на «день рождения» человека, который приобрел шанс прожить долгую и здоровую жизнь.



БОРИТЕСЬ СО СРЫВАМИ

Срываются в основном происходят в течение первых 3 месяцев после отказа, но и на протяжении первого года они могут случиться в любое время. Не отчайвайтесь, если вдруг вы снова начали курить! Большинству людей необходимо несколько попыток, чтобы окончательно избавиться от курения!

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЙ

Алкоголь. Избегайте употребления алкоголя. Алкоголь снижает ваши шансы на успех.

Компания курильщиков. Курящие вокруг люди могут возобновить ваше желание покурить.

Прибавление в весе. Многие курильщики набирают до 3-4 кг при отказе от курения. Ешьте больше здоровой пищи и будьте активны! Некоторые способы борьбы с никотиновой зависимостью помогут справиться и с набором лишних килограммов.

Плохое настроение и депрессия. Существует масса способов «исправить» настроение, отличных от курения.

При возникновении проблем, связанных с любой из этих ситуаций, посоветуйтесь с вашим врачом или специалистом по отказу от курения.

**БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕПРОСТО,
НО ВОЗМОЖНО. И ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!**



ПОЗВОНИ!

Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (КТЦ)

В настоящее время курение табака является ведущим устранимым фактором риска развития заболеваний, приводящим к преждевременной смерти и инвалидности. Поэтому в Санкт-Петербургском научно-исследовательском

институте фтизиопульмонологии Минздравсоцразвития России был создан Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (далее - КТЦ), основной задачей которого является оказание медико-консультативной и психологической помощи курильщикам при отказе от табакокурения. Для получения помощи в отказе от курения курильщику необходимо позвонить по телефону «горячей линии» программы «Здоровая Россия» **8-800-200-0-200** (по России звонок бесплатный) и попросить оператора переключить на специалистов консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ).

Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

«Горячая линия»
программы «Здоровая Россия»

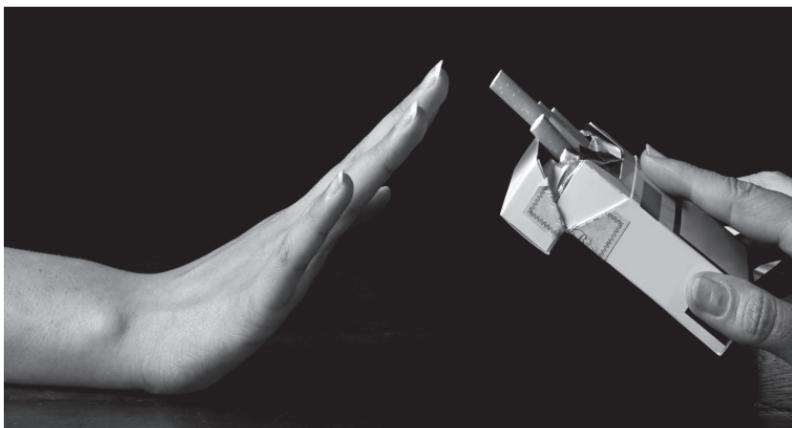
8-800-200-0-200



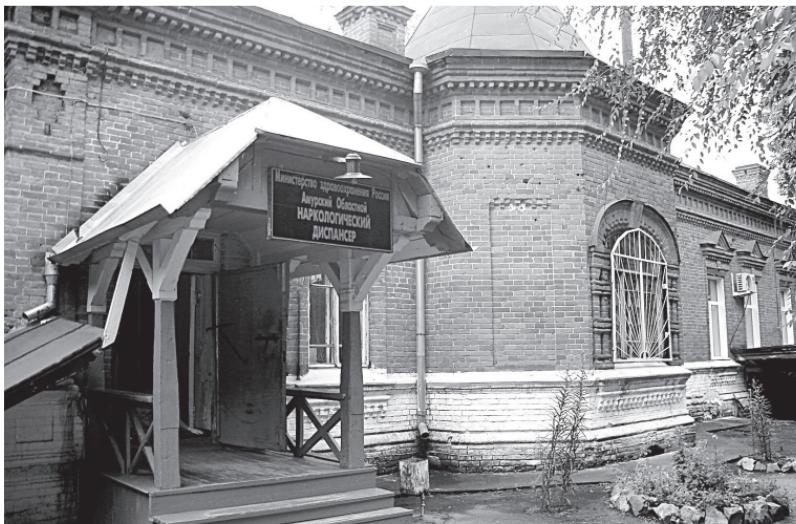
ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

Что дает отказ от курения:

- избавление от ежедневной интоксикации организма;
- многократное уменьшение риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов и легких;
- каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями;
- избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, в своем доме и машине;
- возможность без одышки подниматься по лестнице;
- экономию денег в своем недельном, месячном и годовом бюджете;
- избавление близкого окружения от заболеваний органов дыхания;
- заметно меньше и позже образуются морщины на лице;
- избавление от утреннего кашля;
- значительное уменьшение риска стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10 - 20 лет;
- контроль над своим поведением и над своей жизнью.



Не все знают, что такая распространенная вредная привычка, как курение, провоцирует развитие более чем 40 заболеваний и расстройств здоровья человека, включая 12 форм злокачественных новообразований (рак легкого, полости рта, гортани, носоглотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, мочевого пузыря, почек, шейки матки и острые миелоидные лейкемии). Канцерогенность табачного дыма - доказанный научный факт, подтвержденный в 1985 г. Всемирной организацией здравоохранения в результате тщательного анализа имеющихся данных.



**Помощь по отказу от курения можно получить
в ГАУЗ АО «Амурский областной
наркологический диспансер»
г. Благовещенск, ул. Больничная, 32
телефон регистратуры: 8 (4162) 77-67-03
горячая линия: 8 (4162) 77-67-07
телефон доверия: 8-909-810-55-54
(в диспансере работает анонимная служба)
E-mail: mail@aond.ru
Сайт: www.aond.ru**

Симптомы никотиновой абstinенции и способы их коррекции



Симптом	Продолжительность	Коррекция
Сухость во рту, боль в горле	Несколько дней	Прием холодной воды, несладкого фруктового сока, жевание жевательной резинки
Кашель	Несколько дней	Прием отхаркивающих сборов, микстуры или леденцов от кашля
Запор	1 - 2 недели	Введение в рацион питания фруктов, овощей, моркови, свеклы, чернослива, хлеба, содержащего отруби
Головная боль	1 - 2 недели	Водные процедуры: теплая расслабляющая ванна с солью или травяными настоями, душ, пейте больше воды

Симптом	Продолжительность	Коррекция
Голод	1 - 4 недели	Регулярный (4-5 раза в день) прием пищи, малыми порциями, введение в рацион низкокалорийных продуктов, прием большого количества воды, зеленого чая
Раздражительность, напряжение	2 - 4 недели	Занятие физкультурой, водные процедуры, прием травяного чая с валерианой, мелиссоидом, пустырником, успокоительных сборов
Упадок сил	2 - 4 недели	При возможности дневной сон, отдых, избегать физических и эмоциональных перегрузок
Нарушение сна	2 - 4 недели	Исключить употребление кофе, крепкого чая, особенно после 6 часов вечера, прогулки перед сном, успокоительные сборы, теплая расслабляющая ванна перед сном





В. Маяковский

Я СЧАСТЛИВ!

1929 г.

Граждане, у меня
огромная радость.
Разулыбте
сочувственные лица.
Мне обязательно
поделиться надо,
стихами хотя бы
поделиться.
Я сегодня
дышу как слон,
походка моя легка,
и ночь пронеслась,
как чудесный сон,
без единого кашля и плевка.
Неизмеримо выросли
удовольствий дозы.
Дни осени -
баней воняют,
а мне цветут,
извините, - розы,
и я их, представьте,
обоняю.
И мысли и рифмы
покрасивели
и особенные,
аж вытаращит
глаза редактор.
Стал выносив
и работоспособен,
как лошадь
или даже - трактор.
Бюджет и желудок
абсолютно превосходен,
укреплён и приведён
в равновесие.
Стопроцентная экономия
на основном расходе -
и поздоровел
и прибавил в весе я.
Как будто на язык
за кусом кус кладут

воздушнейшие торта - такой
установился феерический
вкус в благоуханных
апартаментах рта.
Голова снаружи
всегда чиста,
а теперь
чиста изнутри.
В день придумывает
не меньше листа,
хоть Толстому
ноздрю утри.
Женщины окружили,
платья испестря,
все спрашивают
имя и отчество,
я стал определённый
весельчак и остряк -
ну просто -
душа общества.
Я порозовел
и пополнел в лице,
забыл и гриппы,
и кровать.
Граждане, вас
интересует рецепт?
Открыть?
или...
не открывать?
Граждане, вы
утомились от жданья,
готовы корить и крыть.
Не волнуйтесь,
сообщают:
граждане -

я

**сегодня -
бросил курить.**



Тиражировано на средства областного бюджета в рамках государственной программы
«Развитие здравоохранения Амурской области на 2014 - 2020 годы», подпрограммы
«Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни».
Развитие первичной медико-санитарной помощи. Министерство здравоохранения Амурской области.
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru

Отпечатано в типографии ООО «Славянская Типография».
Заказ 6418. Тираж 1000. 2017 год.