

Курение — чем опасно и как справиться

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжелых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожа, зубы.

Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных — токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода — СО, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.).

Никотин, например, кроме того, что вызывает физическую зависимость от табака и не дает потом своей жертве отказаться от нее, еще и способен нарушать тонус сосудистой стенки, способствуя ее повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Кроме того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония, нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усугубляя отложение в них холестерина. В результате создается самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска, так называемый высокий суммарный риск.

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчет в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом, когда возникнет желание отказаться от курения, сделает это очень трудным.

Сегодня курение табака становится все менее приемлемым явлением в обществе. В частности, это результат действия нового Федерального закона №15 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Новый закон защищает нас от соблазнов, связанных с рекламой и продвижением табачной продукции, «раскрывает» курильщикам глаза на то, что они курят и на последствия этого поведения, защищает от курения и от воздействия табачного дыма во всех общественных местах, рабочих местах, в организациях здравоохранения, образования, на рабочих местах, словом – везде! Но остаются наши квартиры и дома и личные автомобили, которые еще не подвластны закону! А значит, под удар попадают те, кого мы больше всех любим – наши близкие, семьи, и особенно – дети! Они не должны стать невольными жертвами наших привычек!

А еще новый закон гарантирует медицинскую помощь всем курящим, и лечение табачной зависимости тем, кто хочет отказаться от курения. В создаваемых повсеместно в лечебно-профилактических учреждениях Кабинетах медицинской помощи при отказе от курения опытные специалисты помогут осознать, обдумать и справиться с вашей проблемой.

Советы для тех курильщиков, кто хочет отказаться о курения:

- Когда решаете отказаться от курения, думайте о хорошем. Думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье свое и своих близких, экономию денег. Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье;
- Наметьте заранее день отказа о курения;

- Прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «легкие» сигареты или сигареты с фильтрами, так как доказано, что это лишь «иллюзия» уменьшения вреда курения и только мешает с ним решительно покончить;
- Не попадайте на удочку табачных компаний – не обманывайте себя переходя на электронные сигареты – они небезопасны, токсичны, как для вас, так и для вашего окружения, их состав никак не регулируется. Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, не меньше, а порой и быстрее, чем табачные изделия. Тогда вы рискуете стать «двойным» курильщиком — продолжая курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью, и сводя «на нет» все свои шансы когда либо бросить курить.
- Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей;
- Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным;
- Преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, придумайте чем занять время, руки и рот, свободных теперь от сигарет... Вспомните про свои хобби.
- Постарайтесь питаться дробно, еда также может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет – например, палочки сельдерея, моркови или семечки. Постарайтесь больше есть фруктов и овощей, и вообще, все, где много клетчатки – например, овсянку, бобовые, пить больше воды и соков.
- После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведет к увеличению массы тела в первые 2–3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному.
- Постарайтесь больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться. Спорт — очень полезное занятие: и приятная альтернатива курению — способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают;
- Обратитесь к врачу за помощью осуществить свое желание отказаться от курения для назначения лекарственной поддержки и для снижения симптомов отмены, следуйте его советам.