



Курение

ВРАЧ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ТАЗАЯН А.Р.

ВРАЧ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ КЛИМОВА В.В.

Борьба с вредной привычкой

Разной является у каждого и своя история потребления табака, по-разному складываются отношения с сигаретой. Когда впервые начали курить? Как долго курите и как часто? Насколько долго можете обходиться без сигареты? Что вам дает курение? На все эти вопросы каждый ответит совершенно по-разному.

И вот именно потому, вопрос об отказе от курения придется решать по-разному, с каждым – индивидуально. И выстраивать с каждым свой уникальный, неповторимый, ни на что не похожий план действий.

Иными словами, **индивидуальный план отказа от курения**. Он должен быть личным, в нем должны быть отражены все личные особенности и специфика отношений с сигаретой, он должен учитывать все ресурсы на пути прекращения курения и возможные «подводные камни», способные привести к срыву усилия бросить курить.

Поэтому, обращение к врачу с проблемой курения, является необходимым для успешной борьбы с вредной привычкой.



Мифы у курящих людей

1. Мне кажется, что, когда я курю, я расслабляюсь. Правда ли, что сигарета помогает расслабиться?

В основном, говорят курящие люди, которые как будто «успокаиваются», закурив.

На самом деле доказано, что компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.п.) не расслабляют.

2. Боюсь, что если я брошу курить, то растолстею. Так ли это?

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. Но дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят в ситуациях, когда раньше закуривали.

3. Правда ли, что люди, которые курят «легкие» сигареты, подвергают себя меньшему риску?

Вероятно, такие люди исходят из представления о том, что в так называемых «легких» сигаретах содержится меньше смол и никотина. Однако в этих сигаретах сохраняется масса иных вредных веществ! А, кроме того, для поддержания высокого уровня никотина человек более часто и глубоко затягивается и выкуривает больше сигарет.

4. Правда ли, что выкуривать несколько сигарет в день – безопасно?

Доказано, что выкуривание всего 2-3 сигарет в день сокращает среднюю продолжительность жизни на один год, а 2-4 сигареты в два раза повышают риск рака легких и на 50% – риск сердечно-сосудистых заболеваний



Мифы у курящих людей

5. Я считаю, что вред курения можно предотвратить, активно занимаясь спортом и правильно питаюсь.

К сожалению, табачный дым поражает практически все органы и ткани человека, и высокая физическая активность и рациональное питание не предохраняют от негативного воздействия курения. К тому же польза от занятия спортом и курения – весьма сомнительная, вы фактически заставляете мышцы работать в условиях хронического кислородного голодания!

6. Наша жизнь полна стрессов. Правда ли что курение помогает бороться с ежедневными стрессами?

Курение при стрессе — классический пример рационализации, психологической защиты, при которой используется только та часть воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам

7. Какой смысл отказываться от сигареты после многих лет курения? Поздно - здоровье уже не поправишь

Не существует такого понятия, как срок давности, для желающих отказаться от пагубного воздействия своей многолетней привычки курения. В какой бы период вы ни бросили курить, польза здоровью будет наверняка.



Преимущества при отказе от курения

- Через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений;
- В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких;
- В течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка;
- В течение 5–15 лет снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека;
- В течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей;
- В течение 15 лет снижается риск сердечно — сосудистых заболеваний до уровня риска у некурящего человека.

Доказано, что отказ от курения в возрасте до 50 лет вдвое снижает риск многих болезней, связанных с курением.

А экономическая выгода от прекращения курения становится очевидна буквально в первые же недели после отказа от покупки сигарет!



Синдром отмены

Согласно данным ВОЗ, каждый год от последствий табакокурения умирает более 8 миллионов человек, из них более 7 миллионов — сами курильщики, а остальные 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного дыма.

Сделайте первый шаг к здоровому образу жизни и откажитесь от курения сегодня.

Чем раньше отказаться от употребления табака, тем быстрее снизится риск смертельных заболеваний, связанных с этим пагубным пристрастием.

Один из неприятных, но временных эффектов у человека, который бросает курить, он может столкнуться с симптомами отмены: сильное желание закурить, возбудимость, беспокойство, нарушение концентрации внимания, раздражительность, ухудшение настроения, чувство гнева, депрессия, сонливость, головная боль, головокружение, бессонница, тремор, потливость, увеличение веса, усиление кашля, затруднение отхождения мокроты, чувство заложенности в груди, боли в мышцах и др.

Для облегчения симптомов отмены рекомендуется:

1. Увеличение объема потребляемой жидкости — обильное питье помогает облегчить отхождение мокроты при усилении кашля, бороться с сухостью во рту и в горле, способствует удалению токсинов. Щелочное питье (несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары) способствует уменьшению интоксикации при никотиновой зависимости, сопровождающимся «закислением» внутренней среды организма

2. Увеличение потребления продуктов, богатых витаминами и клетчаткой — витамином С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимоны и др.), витамином В1 (хлеб грубого помола, крупы), витамином РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель), витамином А (овощи, особенно морковь),

3. Увеличение уровня физической активности — упражнения, бег, ходьба на лыжах, плавание на свежем воздухе или в физкультурных залах.



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак



ККЦОЗиМП



krascmp.ru



t.me/krascmp




vk.com/centerforpreventivemedicine

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

Наши контакты:

 г. Красноярск, пр. Мира, 7а

 8 (391) 212-38-38

 adm.krascmp@yandex.ru