



Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно треть взрослых мужчин и четверть женщин мира курят. Число курильщиков растет, и каждый из них с каждым годом увеличивает количество потребляемых сигарет. Аналитики ВЦИОМ подсчитали, что к пагубной привычке пристрастился каждый третий россиянин, и отказываться от нее граждане нашей страны пока не спешат. Проводимая в последние годы в России всеобщая диспансеризация показала, что более чем 20% соотечественников находятся в группе высокого риска по развитию неинфекционных хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем и злокачественных новообразований. По данным ВОЗ, чаще всего эти заболевания — результат курения.

#### **Нет безопасного курения**

Эксперты считают, что не существует «неопасных» видов табачных изделий. В сигаретном дыме, по данным медиков, около 7 тысяч вредных веществ. Дым электронной сигареты и кальяна тоже весьма опасен для здоровья. В электронных сигаретах содержится никотин, который является нейротоксическим ядом, токсичный для человеческого организма пропиленгликоль, а также ароматизаторы, вызывающие раздражение дыхательных путей и глаз. Еще одно отличие — частички пара более мелкие, чем в сигаретном дыме и поэтому глубже проникают в дыхательные пути. Что касается кальяна, то это все тот же табачный дым. Более того, угарного газа в нем во много раз больше, чем в сигаретном дыме. При всех видах курения организм испытывает гипоксию (кислородное голодание), увеличивается нагрузка на сердце, которое пытается доставить кислород к жизненно важным органам.

#### **Молниеносный эффект**

Уже с первых часов после отказа от курения в организме происходят положительные изменения. Через 24 часа нормализуются пульс и давление, организм начинает освобождаться от углекислого газа. Через 48 часов — нормализуется вкус, обоняние и уровень холестерина в крови, который у курильщиков всегда повышен. Потом легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек бронхов, легче становится дышать. Доказано, что в первые полгода после отказа от вредной привычки риск смерти от инфаркта или инсульта снижается на 50%.

Кроме того, значительно меньше становится риск развития неинфекционных хронических заболеваний у пассивных курильщиков, которыми часто являются женщины и дети. В результате исследований было доказано, что если плод или новорожденный младенец подвергается воздействию табачного дыма, к 45 годам он значительно больше рискует заработать себе ХОБЛ и ишемическую болезнь сердца. Такие дети часто рождаются с недоразвитыми легкими, поэтому чаще болеют ОРВИ, бронхитами и пневмониями. Существует закономерность: по сравнению с детьми, родители которых не курят, дети курильщиков минимум в два раза чаще болеют бронхолегочными заболеваниями.

#### Все средства

## Методики лечения:

- ⊙ **Отказ от курения без посторонней помощи**
  - Резкий, окончательный отказ, например, метод Аллена Карра
  - Постепенное уменьшение числа выкуриваемых сигарет.
- ⊙ **Медикаментозные методы отказа от курения**
  - Заместительная терапия
  - Симптоматическая терапия
  - Аверсионная терапия
- ⊙ **Психотерапевтическое лечение курения**
  - Рациональная психотерапия
  - Групповая психотерапия
  - Комбинированные методы



Бросить курить можно. Исследования доказали, что для всех наиболее эффективен одномоментный отказ от курения. А вот переживать период «ломки» мужчины и женщины могут по-разному. У представительниц прекрасного пола абстинентный синдром — раздражительность, агрессивность, нарушение сна — встречается реже, чем у мужчин. В основном они курят за компанию, чтобы расслабиться или снять стресс. Поэтому для женщин эффективным методом бросить курить является групповая терапия.

Мужчины же чаще страдают именно от физической зависимости от сигарет, поэтому синдром отмены у них выражен сильнее. В таких случаях используется медикаментозная терапия никотиновой зависимости. Как пояснила Суховская, применяются препараты трех видов. Во-первых, никотиносодержащие лекарственные средства. С их помощью бывший курильщик получает свой допинг, но без вредных примесей. Дозу никотина постепенно уменьшают, а через три месяца лечение прекращается. Во-вторых, используются «безникотиновые таблетки», которые воздействуют на эти рецепторы и способствуют выбросу тех же нейромедиаторов, что и при употреблении никотина. В-третьих, применяются

препараты симптоматической терапии, снимающие раздражительность, нарушение сна и тому подобное.

С соблазном закурить столкнутся в первое время представители обоих полов. Здесь важно найти здоровую альтернативу — чем занять руки и время. В этом вопросе на помощь всегда готовы помочь врачи и медсестры. Их грамотные рекомендации, а зачастую и личный пример, тоже являются стимулом отказаться от курения.

Отказ от курения — это непростой и достаточно длительный процесс. Но существует несколько советов, как этот процесс облегчить. Например, существуют продукты, употребляя которые, вам будет гораздо легче не курить. Есть продукты, которые создают специально для тех, кто отказывается от курения, а есть и природные «помощники». Поговорим и о тех и о других.

### **1.Никотиновые «продукты»**

Не существует еще такого средства на рынке, которое могло бы полностью избавить человека от тяги к курению. Однако ослабить это желание могут продукты, содержащие никотин. Никотиновые пластыри или никотиновые жевательные резинки являются, пожалуй, самыми популярными такими средствами. Попадание никотина в кровь позволяет легче пережить «разлуку» с сигаретой.

### **2.Вода**

Вода выводит из организма вредные вещества, включая те, которые проникают в организм при курении. Поэтому врачи настоятельно рекомендуют пить больше воды.

### **3.Молоко**

Молоко содержит вещества, способные абсорбировать, а затем и вывести токсичные и ядовитые вещества из нашего организма, которыми человек засоряет собственные внутренние органы. Таким образом, употребление молока помогает организму избавиться от накопленных вредных веществ.

### **4.Цитрусовые**

Еще одним последствием курения является быстрое разрушение в организме витамина С. Сок из цитрусовых фруктов способствует восстановлению этого витамина и помогает повысить сопротивляемость организма никотину. Поэтому необходимо употреблять в должных количествах апельсины, киви, а так же лимоны и смородину, которые содержат большое количество витамина С.

### **5.Сельдерей.**

Сельдерей считают овощем, который способен «испортить» вкус сигареты. Также он нормализует кровяное давление, способствует уменьшению никотиновой зависимости и улучшает состояние сосудов. Эти свойства сельдерея помогают человеку облегчить все трудности избавления от вредной привычки.

Путь к здоровому образу жизни каждый начинает по-разному. Кто-то добавляет в рацион питания больше полезных продуктов, другие — начинают с закаливания или нормализации сна, а третьи — отказываются от вредных привычек. Есть множество способов избавиться от никотиновой зависимости, но не у всех хватает сил. Однако употребляя в пищу «правильные» продукты, бросить курить будет гораздо легче. И это станет вашим первым значительным шагом к здоровому образу жизни, а значит и к долгой и счастливой жизни.