

# Отказ от курения

О вреде курения сказано и написано немало, о нем нас предупреждают надписи на каждой пачке сигарет: «КУРЕНИЕ УБИВАЕТ». Тем не менее, миллионы людей в мире продолжают курить. И тем самым увеличивают риск заболеть инфарктом миокарда, мозговым инсультом, легочными и онкологическими заболеваниями.

Никотин и оксид углерода, содержащиеся в сигаретном дыме, вдыхаемом при курении, снижают концентрацию кислорода в крови курильщика. Эти вещества активируют процессы свертывания крови и тромбообразования. Они могут напрямую повреждать сосудистый эндотелий (внутреннюю выстилку сосудов) и способствовать образованию атеросклеротических бляшек. Кроме того, при курении в крови понижается уровень «хорошего» холестерина и повышается уровень «плохого» холестерина.

Вещества, содержащиеся в сигаретном дыме (а это более 300 различных химических соединений) обладают прямым сосудосуживающим влиянием. Они могут вызвать острый спазм сосудов.



Особенно пагубно это отражается на кровоснабжении сердца, головного мозга, почек и нижних конечностей. Тяжелое атеросклеротическое поражение сосудов нижних конечностей (периферический атеросклероз) встречается практически только у курильщиков. Выкуривание даже одной сигареты у ранее не куривших людей приводит к повышению уровня артериального давления. Установлено, что у курильщиков, чаще, чем у некурящих людей, отмечается внезапная коронарная смерть и угрожающие жизни аритмии. При курении существенно страдает дыхательная функция. Привычными для курильщика являются кашель с мокротой по утрам, одышка и другие симптомы дыхательной недостаточности.

## Вред от курения

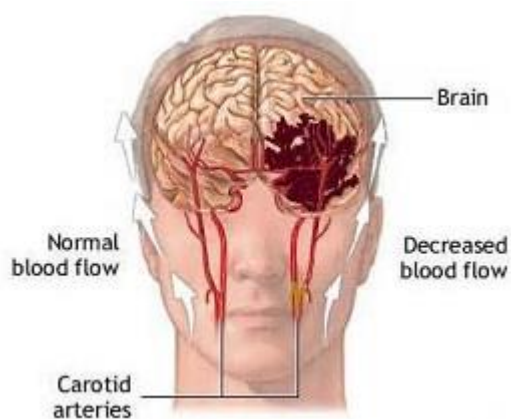
1. Каждые 6,5 секунд на планете умирает 1 человек от болезни, связанной с использованием табака
2. Курение приводит к облысению, разрушению зубов, раку кожи
3. Регулярное выкуривание даже одной сигареты в день нельзя считать безопасным
4. Курение сокращает продолжительность жизни в среднем на 7 лет
5. Курение повышает риск развития импотенции
6. Особенно от пассивного курения страдают дети. Курение родителей является одним из факторов риска синдрома внезапной детской смертности
7. Резкое прекращение курения не вредно, это – миф
8. Курение в 10-30 раз повышает риск развития заболеваний легких, особенно рака легкого
- 9.



10. Табачный дым содержит более 4000 химических элементов, из них >250 токсичных или канцерогенных
11. Курение увеличивает риск развития артериальной гипертонии
12. Последствия курения являются дозозависимыми, однако регулярное выкуривание даже 1 сигареты в день нельзя считать безопасным
13. Люди, которые начинают курить в подростковом возрасте и курят 20 или более лет, сокращают продолжительность жизни на 20 - 25 лет.
14. Риск сердечно-сосудистых заболеваний высок при любых формах потребления табака
15. Употребление «легких» марок сигарет не снижает риск осложнений
16. Курение приводит к нарушению формирования спермы
17. Мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить, даже если они заболели из-за этой привычки, ошибочно.
18. Резкое прекращение курения не вредно, это – миф



## Советы по типовым ситуациям



## 1. Скука или сильные эмоции

- Как только Вас что-то расстроит, попробуйте сменить обстановку или совершить прогулку по району.
- Поговорите с кем-нибудь. Позвоните другу или поговорите с кем-то из некурящих коллег по работе.
- Почитайте журнал или книгу. Выбирайте литературу, которая Вам интересна и легко читается.
- Развлекитесь. Посмотрите свой любимый

фильм или кино, которое давно собирались посмотреть.

- Займите себя чем-то. Возьмитесь за работу, которую давно откладывали.
- Предупредите друзей и родных, что в течение нескольких недель у Вас может быть плохое настроение.
- Попросите близких, чтобы они были к Вам терпимы. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций.
- Если Вы очень раздражительны, приучите себя медленно считать в уме до 10, чтобы успокоиться.
- Если Вы напряжены, сделайте медленный глубокий вдох, а затем в 2 раза более продолжительный выдох.
- Каждый день уделяйте время релаксации. Используйте дыхательные упражнения и мышечное расслабление.
- Приведите себя в движение! Прогуляйтесь во дворе или по району, сходите в гости.
- Возьмите за правило каждый день делать что-то, что приносит Вам удовольствие.
- Если тревога или подавленность очень сильно беспокоят Вас, не бойтесь обратиться к психотерапевту!

## 2. Привычка расслабляться при помощи сигарет

- Сядьте в удобное кресло и расслабляйтесь в течение 10-15 минут. Включите релаксирующую музыку.
- Сделайте глубокий медленный вдох, а затем в 2 раза более продолжительный выдох.
- Совершите короткую прогулку или займитесь физкультурой.
- Займитесь чем-то, что Вас обычно успокаивает. Скажем, Вашим хобби или какими-то домашними делами.
- Отвлечитесь: поиграйте во что-нибудь, соберите пазл или примите душ (ванну).
- Сделайте что-то, что обычно приносит Вам удовольствие. Составьте и пополняйте список таких дел.
- Попросите близких, чтобы 2 недели они не мешали Вам наслаждаться любимыми телепередачами и музыкой.
- Если Вы имели обыкновение курить в определенном месте, постарайтесь не задерживаться там надолго.
- Если сигарета служила Вам «вознаграждением», найдите для этого другое средство (релаксация и пр.).
- Планируйте заранее, что Вы будете делать в те моменты, когда организм обычно требует сигарету.

## 3. Контакт с курильщиками

- Первые несколько недель старайтесь держаться подальше от курильщиков: они могут угостить Вас сигаретой.
- Скажите курящим знакомым, что вы бросили курить из-за проблем со здоровьем.
- Продумайте заранее, что вы можете сказать в такой ситуации тем курильщикам, которые вас окружают.
- Попросите курящих знакомых не предлагать Вам сигареты, поддерживать Вас в решении бросить курить.
- Если вам предстоит встреча с курильщиком, тренируйтесь произносить фразу «нет, спасибо, я бросил!»
- Вы можете предупредить такие ситуации. Заранее предупредите собеседника, что бросили курить.
- Посещайте такие места, где курение запрещено. В ресторанах и кафе занимайте некурящие места.

#### 4. Курение за рулем

- Уберите из машины пепельницу или, помыв ее, поместите в нее фотографию любимого Вами человека.
- Опустите стекло (если погода позволяет). Старайтесь глубже дышать.
- Держите в машине жвачку или низкокалорийные закуски. Употребляйте их, когда Вам захочется курить.
- Если Вы едете в машине с кем-то из Ваших знакомых, попросите их не курить.
- Думайте о том, что салоны машин у курящих автомобилистов еще долго будут вонять сигаретным дымом.

#### 5. Курение после приема пищи

- Не оставайтесь за столом. После приема пищи сразу вставайте и переключайтесь на другое занятие.
- Питайтесь низкокалорийной пищей, чтобы вы могли продолжить есть после основного приема пищи.
- Сразу после еды почистите зубы. Если вы питаетесь вне дома, носите с собой зубную щетку и пасту.
- После еды воспользуйтесь жидкостью для полоскания рта или ароматным спреем для освежения дыхания.
- Находясь в ресторане или кафе, всегда располагайтесь в зоне для некурящих.
- Если вы едите в одиночку, сразу после еды отвлекитесь на телефонный разговор с кем-то из знакомых.
- Всегда имейте при себе что-то из низкокалорийных продуктов. Держите их в машине, на работе и т.д.
- Держите в сумке или в кармане жевательную резинку без сахара. Попробуйте несколько разных вкусов.



## **6. Курение перед телевизором**

- Во время просмотра ТВ займите руки головоломкой, шитьем, пасьянсом, газетой или чем-то другим.
- Во время рекламы можете пройтись по квартире, сделать небольшой комплекс физических упражнений.
- Просматривая ТВ, можно есть что-то легкое и безвредное или медленно пить воду с лимонным соком.
- Если сидя перед ТВ вы испытываете сильную тягу к курению, временно откажитесь от этого занятия.
- Просмотр ТВ можно временно заменить музыкой, походом в кинотеатр, игрой в карты или чем-то еще.

## **7. Курение за чашкой чая или кофе**

- Измените свои привычки. Сидите на другом стуле, пользуйтесь другой чашкой или пейте стоя.
- Попробуйте новый сорт чая или кофе и постарайтесь описать его вкусовые качества.
- Пейте медленно: набрав напиток в рот, глотайте его не раньше, чем мысленно досчитаете до трех.
- Пейте чай (кофе) с небольшим количеством какой-то низкокалорийной пищи – крекером, тостами и т.п.
- Отвлекитесь от желания закурить во время чаепития с помощью беседы или чтения газеты. Меняйте свои привычки.

## **8. Необходимость сконцентрироваться**

- Снижение концентрации внимания - один из симптомов отмены никотина, всегда сопровождающий отказ от курения.
- Если Вам предстоит важная работа, отведите для нее больше времени, чем обычно требует подобное дело.
- Если не получается долго поддерживать высокий уровень внимания, работайте короткими циклами.
- Помните: Ваши способности остались прежними. Когда действительно потребуются силы, они появятся.
- Когда нужно взбодриться, «проснуться», сходите на короткую прогулку, например до магазина.
- Для повышения концентрации внимания во время работы жуйте жвачку или ешьте что-то низкокалорийной пищи.

## **9. Курение и алкоголь**

- Лучшее решение – не употреблять алкоголь. Пейте сок или любые другие прохладительные напитки.
- Если избежать употребления алкоголя невозможно, ограничьтесь только одной порцией напитка.
- Если Вы ежедневно употребляете больше одной порции алкоголя, возможно у Вас есть зависимость.
- Заранее спланируйте поведение: держитесь ближе к некурящим, больше разговаривайте, займите руки.

- Чтобы избавиться от пристрастия к алкоголю, не бойтесь обратиться к психотерапевту / наркологу.



## 10. Курение как часть образа

- Подумайте: так ли неотделимы сигареты от впечатления, которое вы стремитесь произвести на людей?
- Усовершенствуйте свой образ. Подберите к нему новую одежду, стрижку или аксессуары.
- Многим мужчинам нравятся курящие женщины, но большинство из них настроены резко против курения своих жен.
- Помните, что образ курильщика быстро дополняется желтыми зубами, нездоровым цветом лица и несвежим дыханием.
- Подумайте, что для Вас важнее: не выделяться из толпы курящих людей или следовать собственному здравому смыслу?
- Сигарета как часть стиля много лет пропагандировалась табачными компаниями: через рекламу и скрыто - через кино.
- Помните, что отнюдь не курение сделало успешными и привлекательными Ваших курящих кумиров. Это их слабость.
- Вспомните о тех актерах и моделях, которые пропагандировали курение, а впоследствии умерли от рака.
- Курение было модным 20 лет назад, но не сейчас: популярность курения стремительно падает.

### Позитивные изменения при отказе от курения Лучше поздно, чем никогда...

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

### Бросив курить Вы также:

- Снижаете риск инфаркта миокарда на 50% уже в первый год после отказа от курения
- Снижаете риск развития ХОБЛ (80-90% вызвано курением - «бронхит курильщика»)
- Снижаете риск развития инсульта
- Оберегаете детей от пассивного курения
- Экономите семейному бюджету до 12 000 рублей в год

### Уже в первые недели и месяцы после отказа от курения:

- Снижается уровень артериального давления у гипертоников



- Урежается (нормализуется) пульс
- Нормализуется газовый состав крови
- Уменьшается утренний кашель
- Функция легких возрастает на 30%
- Уменьшаются одышка, слабость, утомляемость
- Увеличивается переносимость физических нагрузок
- Улучшается периферическое кровообращение
- Восстанавливается способность чувствовать запах и вкус
- Улучшается цвет лица, состояние кожи
- «Проясняется» голова, улучшается память, повышается умственная работоспособность

**Дополнительные положительные эффекты от отказа от курения:**

- Улучшение самочувствия
- Экономия денег
- Повышение самооценки
- Исчезновение неприятного запаха из дома, машины и т.д.
- Положительный пример детям
- Защита здоровья близких
- Улучшение физической работоспособности
- Улучшение внешнего вида (кожа, зубы)



Все вышеизложенное – аргументы в пользу отказа от курения. Надо набраться силы воли и отказаться от этой пагубной привычки.