

лобелин, клонидин, пирроксан и др.; пищевые добавки (антиник, коррида, никомель), заменители сигарет (ингалятор Никоретте).

4. Психотерапевтические методы - внушение, аутогенная тренировка, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н. и др.

Попробуйте воспользоваться следующими советами:

1. Установите дату, когда Вы реально сможете отказаться от сигарет.
2. Найдите себе дело, которое отвлечет Вас в первые несколько дней.
3. Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.
4. Пейте достаточное количество воды и держите стакан рядом с собой, чтобы Вы могли постоянно понемногу пить из него в течение всего дня.
5. Больше активности – это поможет Вам расслабиться. Отправьтесь в тренажерный зал, на прогулку или поплавайте.
6. Рассуждайте оптимистично - ощущения, возникающие при отказе от никотина, неприятны, но они являются знаком, что Ваше тело восстанавливается. Они пройдут через неделю-другую.
7. На время измените свои ежедневные привычки: выберете новый маршрут, где не продают сигареты. Если Вы всегда курите с друзьями в кафе во время обеда, то проведите это время где-нибудь в другом месте.
8. Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник – не причина того, чтобы вернуться к старой привычке.
9. Порадуйте себя: на деньги, которые раньше уходили на сигареты, купите себе что-нибудь особенно приятное и желанное.
10. Следите за тем, что Вы едите. Выбирайте фрукты вместо калорийных закусок, если Вы чувствуете желание пожевать что-нибудь между приемами пищи.
11. Оглянитесь и вспомните, что каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу Вашему здоровью, Вашей семье и Вашему карману.
12. При отказе от курения надо быть настойчивыми, и только тогда можно будет побороть эту вредную привычку.
13. Начните новую жизнь. Мир прекрасен и без табака.

Подготовил: заведующий сектором наркологии РНПЦ психического здоровья, канд. мед. наук Максимчук В.П.

Как бросить курить



Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака, который был провозглашен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения.

Распространение табакокурения в мире имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма - это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков).

Только в странах Европы ежегодное число смертей, связанных с потреблением табачных изделий, составляет порядка 1,2 млн. (14% от всех смертей). В Европе примерно 215 млн. человек, из которых 130 млн. мужчины, являются курильщиками. По данным Евросоюза 19000 некурящих умирают ежегодно из-за пассивного курения. По прогнозам экспертов ВОЗ, к 2020 году табак станет основной причиной смерти 10 млн. человек ежегодно. По статистике, в России курят около 43,9 миллиона человек (39,1 % населения).

С курением связано до 40% смертей от ишемической болезни сердца, до 30% - от онкологических заболеваний. Курение значительно увеличивает риск развития болезни Альцгеймера. По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек. Для сравнения: в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек.

Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Но, к сожалению, многие курильщики не верят, что можно самостоятельно бросить курить, а есть и такие курильщики, которые откладывают отказ от курения на более поздний срок, считая, что их организму уже причинен непоправимый вред и поэтому бросать курить уже просто бессмысленно. Это далеко не так. Вред, причиняемый организму курением, усугубляется с каждой новой выкуренной сигаретой. Чем раньше человек начал курить, тем большему риску он будет подвергаться впоследствии, и чем быстрее человек бросит курить, тем, соответственно, лучше будет эффект.

Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние. Риск развития серьезной болезни начинает снижаться почти сразу, дыхание улучшается очень быстро, бросившие курить станут менее подвержены приступам кашля и развитию инфекций.

Если люди бросают курить до развития у них онкологических заболеваний, серьезных осложнений со стороны сердца или болезней легких, то им в основном удастся избежать риска преждевременной смерти. Ежегодно тысячи курильщиков расстаются с этой привычкой навсегда.

Некоторые из них это могут сделать самостоятельно, а тем, кто не в силах это сделать, мы советуем обратиться к врачу-специалисту.

В настоящее время на базе наркологических диспансеров уже функционируют и будут открываться и в дальнейшем кабинеты по лечению табачной зависимости.

В арсенале врача-специалиста в настоящее время имеется целый ряд средств и методик, чтобы помочь лицам, которые хотят бросить курить. Лечение проводится анонимно.

Среди них следующие:

1. Никотинсодержащие жевательные резинки (антиникотиновая плёнка, никотиновый пластырь и др.). Их применение увеличивает в два раза шансы на полное излечение от курения;

При употреблении жевательной резинки нужно соблюдать следующие советы врача-специалиста:

- пользуйтесь ею вместо, а не параллельно с курением сигареты;
- каждую пастилку (резинку) можно жевать 20-30 минут;
- перестать жевать, если вы почувствуете легкое головокружение, если у Вас начнется икота, или если вкус жевательной резинки покажется вам слишком резким;
- жевательная резинка может казаться Вам неприятной на вкус в течение нескольких дней, но не беспокойтесь, Вы привыкнете к этому.

Применение жевательной резинки рекомендуется в течение 3-4 месяцев периода отвыкания от курения.

Если жевательная резинка применяется без соблюдения правил, указанных в инструкции, и без соответствующего наблюдения, эффективность такого применения, вероятно, будет не очень высока.

2. Методы рефлексотерапии (аурикулотерапия, корпоральная иглотерапия).

Проводится она обязательно с применением золотых и серебряных игл для того, чтобы можно было получить в разных акупунктурных точках ушной раковины разность электрических потенциалов. На введенных в тело золотых иглах потенциал в 6,5 раз выше, чем на серебряных. Применение золотых и серебряных игл позволяет естественным путем создавать в аурикулярных акупунктурных точках оптимальную величину электрического потенциала, свойственную каждому индивидуально, и в связи с этим эффективность лечения резко возрастает.

У 20% людей «рефлекс курильщика» стирается. Полный курс лечения состоит из пяти процедур и общий эффект лечения приближается к 90%.

3. Лекарственные средства. Назначаются различные химические препараты: Анабазина гидрохлорид, варениклин, цитизин, гамибазин, табекс, пропранолол, церера (гомеопатическое средство), препараты валерианы,