



## Как отказаться от курения?

Проводимая в последние годы в России всеобщая диспансеризация показала, что более чем 20% соотечественников находятся в группе высокого риска по развитию хронических неинфекционных заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем и злокачественных новообразований. По данным Всемирной организации здравоохранения чаще всего эти заболевания – результат курения.

Если человек курит, лучше всего бросить курить немедленно и сразу. В любом возрасте отказ от курения не только увеличивает продолжительность жизни, но и улучшает ее качество. Другое дело, что большинство курильщиков не думают о своем здоровье, пока не заболеют. И даже потом многие цепляются за отговорки: я так давно курю, что меня уже ничто не спасет. В действительности, чем раньше человек откажется от этой пагубной привычки, тем ниже у него будет риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, сахарного диабета и злокачественных новообразований. Если одно из этих заболеваний уже есть, можно предотвратить его дальнейшее развитие. Научно доказано, что отказ от курения снижает риск возникновения и смерти от инфаркта миокарда или инсульта на 50%, в то время как медикаментозные меры профилактики дают всего 25-35% снижения риска.

С первых минут отказа от курения в организме запускаются положительные изменения – например, через 20 минут нормализуются артериальное давление и пульс. И уже в первые 24 часа организм начинает освобождаться от угарного газа, что облегчает транспортировку кислорода к органам и тканям. Также в первые сутки легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек и спазм – человеку становится легче дышать, уменьшается выраженность или проходит совсем одышка. Через двое суток у людей, отказавшихся от сигарет, восстанавливаются вкус и обоняние, не говоря уже о «косметических» эффектах: улучшаются цвет лица и состояние кожи, лучше выглядят волосы и свежим становится дыхание.

Так что же нужно, чтобы бросить курить раз и навсегда. У человека все зависит от мотивации – насколько сильно он хочет избавиться от вредной привычки. Курильщик в первую очередь должен определить для себя основные причины отказа от пагубного пристрастия к табаку. Ведущей мотивацией может стать желание жить более здоровой и долгой жизнью, улучшение своего внешнего вида и замедление старения организма, рождение здоровых детей или экономия семейного бюджета. Если появится твердый волевой настрой, то отказ от курения воспримется не как отказ от сигареты, а как приобретение здоровья и дополнительных лет жизни.

С ведущей причиной разобрались, но что же делать дальше? А дальше пробуем один из способов отказаться от вредной привычки самостоятельно, не прибегая к посторонней помощи. Бросить курить можно одномоментно сразу, и впредь ни под каким предлогом не брать сигарету вновь или же можно отвыкать от курения постепенно, ежедневно уменьшая количество выкуренных сигарет. А чтобы борьба с никотиновой зависимостью не казалась такой тяжелой, рекомендуем воспользоваться советами, которые облегчат Ваши усилия.

1. Со дня отказа от курения больше ни одной затяжки: выбросьте пепельницы, зажигалки и все табачные изделия, чтобы ничто не напоминало о Вашем пагубном пристрастии.
2. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих. Скажите членам Вашей семьи, друзьям и коллегам по работе, что Вы бросаете курить, и попросите оказать моральную поддержку. И в те моменты, когда Вы потянетесь за сигаретой, ваши близкие смогут напомнить о важном для Вас решении избавиться от никотиновой зависимости.
3. Найдите в своем окружении человека, который так же, как и Вы, захочет изменить свой образ жизни в лучшую сторону и отказаться от сигарет. Гораздо легче справиться с зависимостью, когда рядом товарищ и единомышленник, который как никто другой поймет и поддержит Вас.
4. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить. Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих – попросите знакомых курильщиков не закуривать при Вас. Избегайте мест и ситуаций, которые

ассоциируются у Вас с курением. Отрепетируйте фразу, которой сможете отказаться, если Вам предложат закурить.

5. Замените перекуры. Желание закурить необходимо, глушить жевательными резинками, леденцами (создающими сильные вкусовые ощущения во рту), чаем или кофе. Используйте физическую активность: чтобы облегчить стресс и улучшить свое настроение и здоровье.
6. Переключите свой мозг, чтобы не думать о курении. Поговорите с другом, когда Вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, съешьте что-нибудь вкусное, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку.
7. Если Вы боитесь набрать вес, используйте хорошо сбалансированную диету и избегайте потреблять лишние калории со сладкой или жирной пищей. Пейте 6–8 стаканов воды в день. Включите в свою повседневную жизнь физические упражнения. Ежедневно ходите пешком не менее 30 минут в день.
8. Не сдавайтесь! Если, не смотря на все старания, вам так и не удалось бросить курить, не отчаивайтесь. Помните, из любой ситуации есть выход. В данном случае есть смысл обратиться к врачам наркологам и психотерапевтам.

Для жителей Пензенской области, желающих отказаться от вредной привычки или помочь в этом своим близким, начала работать «горячая линия» по отказу от курения. Специалисты Пензенского областного центра медицинской профилактики проинформируют обратившихся о негативных последствиях потребления табака, о преимуществах отказа от курения и предоставят информацию о получении бесплатной медицинской помощи по лечению табачной зависимости.

**Телефон «горячей линии»: 8 (8412) 45-42-62**

**Режим работы «горячей линии»: ежедневно, кроме выходных дней,  
с 08.00 до 16.00ч.**

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» [www.profilaktika-penza.ru](http://www.profilaktika-penza.ru)