

Хочу бросить курить – решение, которое изменит вашу жизнь!



Хочу бросить курить – эта мысль приходит в голову курильщикам, которые уже начинают понимать, что пора, по тем или иным причинам, расстаться с вредной привычкой. А раз вы задумались об этом, то для начала надо осознать, насколько серьезно вы принимаете решение расстаться с пагубной привычкой и что привело вас к этой мысли.

Если вас подтолкнули к этому решению ваши близкие родственники, друзья, то это не тот случай когда вы сможете навсегда расстаться с табаком. Подумайте еще раз "**курить или не курить**". Надо понимать, что сначала человек должен принять для себя личное внутреннее решение, должна быть внутренняя мотивация. Если же человек не имеет этой мотивации, то никакая методика не поможет ему **бросить курить**, и все его попытки обречены на неудачу.

Итак, вы САМИ должны захотеть бросить курить.

Сначала находим мотивации и раскрываем их:

- Чем сигареты угрожают моему здоровью, **окружающим**.
- Для чего мне это надо.
- Какие преимущества мне дает **отказ от курения**.

Затем вспоминаем свой опыт курильщика:

1. Как начали курить, и что явилось побуждающим фактором:

- подражание взрослым
- давление друзей
- стремление казаться старше
- любопытство
- казаться крутым, успешным, значительным
- или что-то еще...

2. В каких случаях обычно вы закуривали: после нервного напряжения, при встрече с друзьями, знакомыми, после приема алкоголя, после приема пищи и т.д.

Какие ощущения вызывал у вас процесс курения: вкус и запах **сигаретного дыма**; необходимость держать в руках сигарету, зажигалку, спички; необходимость держать сигарету во рту;

Теперь проанализируйте все, отметьте плюсы (если они есть) и минусы курения, сравните с мотивациями.

И если вы после этого можете сказать себе: «**ХОЧУ БРОСИТЬ КУРИТЬ**», то осталось обозначить конкретный день, когда вы собираетесь **бросить курить**, и навсегда распрощайтесь с табакокурением.

Не всем бывает легко первые 1-2 недели. И когда будет появляться нестерпимое желание закурить, надо отвлечь себя различными действиями: выпить **стакан воды, сока**; пососать леденцы, заняться какой-либо деятельностью, требующей наибольшей сосредоточенности. Найдите себе хобби по душе, займитесь физическими упражнениями, **спортом**.

Бросая курить, вы не просто прощаетесь с вредной привычкой, вы меняете образ мышления, образ жизни, вы получаете преимущества. А чтобы сделать факт расставания с вредной привычкой более значимым, можно изменить свой имидж: купите себе новую одежду, сделайте новую прическу, сделайте ремонт в квартире.

Начинается новая, яркая, насыщенная жизнь!



«СЕРДЦЕ» - табаку НЕТ!

Основная цель Всемирного Дня без табака внести вклад в защиту нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, связанных с табаком, но также и от социальных, экологических и экономических последствий потребления табака и воздействия табачного дыма.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), включая инсульт, входят в число основных причин смертности в мире, а употребление табака является второй по значимости причиной развития ССЗ после повышенного артериального давления. ВОЗ утверждает, что объединенные экспериментальные и эпидемиологические данные, опубликованные за последние годы, подтвердили мнение, согласно которому курение сигарет является одним из основных факторов риска в отношении как смертельных, так и не смертельных инфарктов миокарда, особенно среди лиц моложе 50 лет. Причем в большинстве исследований было показано, что опасность инфаркта миокарда возрастает в прямой зависимости от числа выкуриваемых сигарет. Эпидемиологические исследования, проведенные среди различных популяций, указывают, что риск инфаркта (в том числе повторного) возрастает с количеством выкуренных за день сигарет, а также в старших возрастных группах, особенно старше 70 лет. Расчеты показали, что

каждая ежедневно выкуриваемая сигарета увеличивает риск смерти от ишемической болезни сердца (ИБС) у лиц 35-44 лет на 3,5%, а в возрасте 65-74 лет — на 2%. Курение обуславливает более 80% всех летальных исходов от ИБС у мужчин в возрасте 35-44 лет и 27% — в возрасте 45-64 года.

Никотин, который содержится в сигаретах:

- Снижает обеспечение сердца кислородом.
- Повышает артериальное давление и частоту сердечных сокращений.
- Повышает свертываемость крови.
- Повреждает клетки, которые выстилают коронарные артерии и другие кровеносные сосуды.
-



Сравнительное исследование факторов риска у курящих и некурящих мужчин показало, что у курящих резко возрастает риск развития стенокардии (в 2 раза), инфаркта миокарда (в 2 раза), ИБС (в 2,2 раза), внезапной смерти (в 4,9 раза). У мужчин, выкуривающих 20 сигарет и более в день, такие факторы, как гиперхолестеринемия, гипертония, сахарный диабет, увеличивали степень риска в 5-8 раз. Смертность от ИБС у злостных курильщиков в возрасте до 55 лет была в 5 раз выше, чем у некурящих, а в возрастной группе старше 55 лет — в 2 раза выше, у курящих женщин инфаркт миокарда развивается в 3 раза чаще, чем у некурящих. Известно, что общая смертность женщин в возрасте моложе 65 лет от ИБС гораздо ниже, чем мужчин, но имеются данные, что среди курящих этот

показатель одинаков для обоих полов, и в особенности неблагоприятен у женщин, принимающих контрацептивы.

Следствием курения также является повышенная свертываемость крови. Это состояние может становиться причиной образования тромбов в полости сердца и в просветах кровеносных сосудов. Отрыв тромба становится причиной таких явлений как инсульт, инфаркт миокарда или легкого. У курильщиков повышен уровень липидов, холестерина и беталипопротеина в крови, что способствует образованию в сосудах сердца атеросклеротических бляшек. Атеросклероз представляет собой опаснейшее заболевание и кроме инфаркта миокарда иногда может становиться причиной внезапной смерти. Вызванная атеросклерозом обструкция периферических сосудов проявляет себя перемежающейся хромотой с развитием в дальнейшем гангрены конечности. От патологии периферических сосудов страдают около 20% взрослого населения, но риск развития данного заболевания у курильщиков в 4 раза выше, причём симптомы у них появляются примерно на 10 лет раньше, чем у некурящих. Больные с перемежающейся хромотой и продолжающие курить имеют пятилетнюю выживаемость около 40-50%, а ампутации у них производятся в 2 раза чаще.

Аневризма грудного и брюшного отделов аорты развивается у курящих от 10 до 19 сигарет в день в 3 раза чаще, чем у некурящих, и в 5,5 раз чаще у курящих 25 и более сигарет в день. Причём курение влияет и на темпы прогрессирования роста аневризматического мешка. Так, у некурящих средний линейный прирост размера аневризмы в год составляет 2,53 мм, а у курящих – 2,83 мм. И хотя на первый взгляд разница в 0,3 мм кажется не такой уж существенной, если посмотреть в масштабе десятилетия, то цифра становится намного более пугающей. Внезапный разрыв аневризмы аорты – одна из причин смерти курильщиков.

Курение уменьшает эффективность лечения артериальной гипертонии: курящие пациенты с гипертонией имеют худший профиль сердечно-сосудистого риска по сравнению с некурящими, несмотря на лечение. Курение уменьшает благоприятный эффект статинов: у курящих на 61% выше риск осложнений терапии, по сравнению с некурящими, которые получали статины для вторичной профилактики.

Но не всё так безнадежно. Излечение от табачной зависимости значительно улучшает прогноз пациента. Уже через 2 недели после прекращения курения уровень фибриногена снижается на 0,5 г/л, также снижается количество лейкоцитов, постепенно нормализуется уровень холестерина и С-реактивного белка. За 6 месяцев без сигарет систолическое артериальное давление снижается в среднем на 3 мм рт. ст. Также улучшаются эластические свойства

сосудистой стенки, уменьшается агрегация тромбоцитов. На фоне прекращения курения значительно снижается риск развития острого инфаркта миокарда, достигая минимума через 20 лет после прекращения курения.

Также на фоне прекращения курения уменьшается смертность больных с уже состоявшимся инфарктом миокарда от аритмий, снижаются темпы прогрессирования атеросклероза периферических артерий. Риск инсульта снижается в 2 раза на фоне тех, кто курит 20 и более сигарет в день. У тех, кто бросил курить, ниже риск летального исхода после чрезожных процедур на коронарных артериях и после аортокоронарного шунтирования. Чрезвычайно эффективно влияние на прогноз у больных, отказавшихся от курения в условиях стационара, после госпитализации по поводу острых сердечно-сосудистых состояний.

В ходе продолжающейся диспансеризации взрослого населения большое внимание следует уделять профилактике табакокурения и лечению табачной зависимости. В рамках профилактического консультирования население необходимо информировать, что курение табака – один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических и других хронических заболеваний. Пассивное курение также вредно, как и активное. Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака. Так называемые «легкие» и тонкие сигареты также вредны для здоровья. Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

МЕТАН

ТОЛУОЛ

КАДМИЙ

РАДОН

АЦЕТОЛ

АММИАК

МЫШЬЯК

МЕТАНОЛ

ИНСУЛЬТ

РАК

ЭМФИЗЕМА

ПЕПТИЧЕСКАЯ ЯЗВА

НАРУШЕНИЯ ПОЛОВЫХ ФУНКЦИЙ

ОСТЕОПОРОЗ

РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

БРОНХИТ

ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

НЕВРИТ

БЕСПЛОДИЕ

ВЫКИДЫШ

ОТ ПРИЧИН, СВЯЗАННЫХ С КУРЕНИЕМ, В РОССИИ ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ БОЛЕЕ **300** ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК

В МИРОВОМ МАСШТАБЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА ЯВЛЯЕТСЯ ВТОРОЙ ПОСЛЕ ГИПЕРТЕНЗИИ ПРИЧИНОЙ МЕДЛЕННОЙ И МУЧИТЕЛЬНОЙ СМЕРТИ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ОТ КУРЕНИЯ УМИРАЕТ **ОДИН ИЗ ДЕСЯТИ** ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ ВО ВСЁМ МИРЕ

31 мая – всемирный день без табачного дыма!



- Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки,
Слабеют легкие, от дыма почернев.
Мы кашляем весь день и даже ночью,
Страдает печень, яд не одолев.
Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,
Но с дымом счастье улетает прочь, Не сразу, постепенно и
ужасно,
И лучший врач не может вам помочь.
Друзья и господа, курить бросайте смело.
Не постепенно, сразу, навсегда,
Чтоб голова была здорова, не болела,
Чтоб сердце не болело никогда.

(стихотворение врача Эдуарда Свирского)

БУДТЕ ЗДОРОВЫ!!!