

Каждый третий четверг ноября ежегодно в большинстве стран мира, в том числе и в России, по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака отмечается Международный день отказа от курения.

Цель Международного дня отказа от курения – снижение распространённости табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения, в том числе и врачей всех специальностей, информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

По данным соцопросов, почти половина курильщиков считает курение всего лишь вредной привычкой. Более 20 % курильщиков ничего не знают о пагубных последствиях табака. Более 40% курильщиков считают, что отказаться от курения легко, поэтому в любой удобный момент они это сделают без всяких проблем.

Никотиновая зависимость исторически считается одной из самых сложных для излечения. По силе привыкания никотин находится примерно на одном уровне с алкоголем. Привыкание организма к никотину происходит примерно со 2–3-го приёма. И с каждой новой дозой сила зависимости возрастает.

Влияние никотина на организм является чрезвычайно разрушительным. У тех, кто курит:

- увеличивается риск развития онкологических заболеваний;
- развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких;
- развиваются сердечно-сосудистые заболевания: инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, атеросклероз;
- нарушается свёртываемость крови;
- увеличивается риск развития заболеваний глаз, слухового аппарата, ротовой полости;
- нарушается минеральный обмен;
- развиваются болезни костей, кожи;
- у курящих женщин увеличивается риск развития рака шейки матки, нарушения цикла, различных проблем с деторождением;
- у курящих мужчин чаще развиваются импотенция и бесплодие.

Для снижения рисков заболеваемости и смертности, обусловленных активным курением, необходим целенаправленный пересмотр поведения в отношении табакокурения. Стремление вести здоровый образ жизни, полный отказ от курения – вот что будет реально уменьшать риск развития данных заболеваний.

Для того чтобы биохимическая система перестроилась после отказа от курения, нужно время: от нескольких недель до нескольких лет. Поэтому бросить курить комфортно невозможно. К сожалению, не каждый курильщик готов пережить этот тяжёлый для его организма период без никотина, что ведёт к частым срывам.

Отказ от курения – это в огромной степени волевой акт. Быстро избавиться от пагубного пристрастия удастся оптимистично настроенным людям с сильной волей и способностью к критическому мышлению.

И соответственно, это сложно человеку с пассивной жизненной позицией, стойким депрессивным состоянием или же пессимистическим складом характера. Но для всех одинаково важной должна стать объективная информация о пагубном влиянии табака.

Отказаться от сигарет навсегда нелегко, но реально. Первое время после отказа от сигареты бывший курильщик будет чувствовать вялость, подавленность настроения. Это естественно: нервной системе необходимо адаптироваться. Для начала следует наладить режим дня: спать не менее 8 часов в сутки, заранее планировать распорядок дня. Организм ослаблен, ему необходимо восстанавливаться, а сон – лучший отдых.

Помогут лучше себя чувствовать при отказе от курения и физические упражнения. Они дадут тот адреналин, которого не хватает организму. Это могут быть утренняя зарядка, бег, катание на роликах, велосипеде, коньках или лыжах, аэробика, футбол или танцы. Каждый день нужно находить время для физической активности.

Ежедневный рацион должен быть богат витаминами. Никотин ухудшает усвоение витаминов, а прочие вредные вещества, которые выделяются при сгорании табака, разрушают те витамины, которые усвоились. Можно употреблять аптечные препараты или обычную здоровую пищу: витамина С много в шиповнике, чёрной смородине, цитрусовых, киви; витамины группы В есть в любых овощах, листовом салате, зелени петрушки, шпинате; жирорастворимые витамины А и Е содержатся в красном болгарском перце, моркови, томатах, рыбе, яйцах, растительном масле (оливковом, кукурузном, подсолнечном).

Свежий воздух крайне необходим, и чем его больше, тем лучше. Чем больше и активнее человек дышит свежим воздухом, тем быстрее происходит очищение лёгких от накопившихся «продуктов курения».

Помните: бросив курить, вы оздоровите организм и продлите себе жизнь!

Если вы ещё курите, то откажитесь – пусть Международный день отказа от курения станет первым днем вашей новой жизни – жизни, свободной от табака.

В Ярославской области с 2010 года созданы и оснащены центры здоровья, в поликлиниках открыты кабинеты медицинской профилактики. В консультативной поликлинике областной клинической больницы работает кабинет, одной из задач которого является оказание специализированной помощи при табачной зависимости. Отказаться от табачной зависимости помогают и в областном наркологической больнице. Специалистами Областного центра медицинской профилактики проводится работа, направленная на информирование населения о вреде курения: используются средства массовой информации, бортовая реклама на общественном транспорте, работает телефонная справочная служба, информирующая население о работе центров здоровья и о том, как самостоятельно бросить курить.

Среди различных групп населения, в том числе среди учащихся средних и высших образовательных учреждений, проводятся антитабачные акции с использованием инструментальных методов определения функционального состояния лёгких. В рамках акций проходит информационная кампания,

призывающая отказаться от курения и обратиться за помощью к специалистам, демонстрируются видеоролики, презентации, предлагаются печатные материалы.