Марк Твен любил повторять «золотые слова», которые не раз говорили те, кто пытается бросить курить: «Нет ничего проще, чем бросит курить. Я это делал сотни раз». О вреде курения знают все, многие это осознают, но не каждый принимает решение избавиться от этой пагубной привычки.

Никотин действует на организм разрушающе:

- приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости;
- учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;
- ослабляет мышечную деятельность;
- вызывает изменения в эндокринной системе
- сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах;

уменьшает аппетит и нарушает баланс углеводов.

Научные исследования доказали, что курение вызывает:

- развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, легких, поджелудочной железы;
- развитие заболеваний дыхательной системы – бронхит, пневмонии, эмфизема легких, хроническая обструктивная болезнь легких;
- развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда – риск смерти от осложнений у курящих увеличивается в 4 раза;
- развитие заболеваний мочеполовой системы – сексуальные расстройства, нарушение менструальной функции, нарушение репродуктивной функции как у мужчин, так и у женщин – бесплодие, врожденные пороки развития, мертворождение, невынашивание беременности, преждевременные роды;
- развитие заболеваний костной системы – разрушение зубов, переломы костей, остеопороз, снижение физической активности и выносливости;
- развитие заболеваний нервной системы – головные боли, раздражительность, инсульт
- сухость кожи и её быстрое старение.

Можно ли бросить курить?

Бросить курить не просто, но можно! В настоящее время существует множество эффективных методик избавления от табачной зависимости: гипноз, акупунктура, лазерная терапия, никотинзаместительная терапия (специальные пластыри и жевательные резинки). От вас требуется только одно – принять решение. Это как раз тот случай, когда волевое усилие решает практически все.

Как бросить курить?

1. Очень важно осознать личную причину, по которой вы решили бросить курить: чтобы поправить здоровье, начать экономить, не подавать дурной пример детям и т.д. Запишите свое решение на листке бумаги, регулярно просматривайте его и дополняйте.

2. Заранее определите дату, когда бросите курить и не ищите причин, чтобы отложить её.

3. Избавьтесь от любого напоминания о сигаретах – не носите с собой сигареты, уберите пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении. Одежду, пропитавшуюся дымом, проветрите.

4. Если возникло желание закурить, не берите сигарету в руки. Постарайте несколько минут занять себя чем-нибудь другим (позвоните по телефону, пройдитесь по коридору и др.)

5. Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

6. Определите часы суток, когда вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.

7. Чаще ходите в те места, где курение запрещено (театры, музеи, выставки).

8. Найдите партнера, который хотел бы бросить курить вместе. Помогите ему сделать это.

9. Поспорьте с кем-нибудь, что сможете бросить курить.

10. По назначению врача-нарколога можете принимать препараты, снижающие тягу к никотину.

11. Если вы курите, чтобы расслабиться, освойте другие методы релаксации.

12. В течение недели откладывайте деньги, которые бы вы потратили на сигареты, а в конце недели подсчитайте, сколько денег вы сэкономили. Вы удивитесь, как много средств превращается в дым.

13. Больше положительных эмоций! Час смеха оживляет лошадь, убитую каплей никотина!

14. Будьте уверены в успехе, и у вас все получится.

В период отказа от курения необходимо помочь своему организму: включайте в рацион больше овощей и фруктов, проросшие зерна пшеницы, пейте больше жидкости, фруктовые и овощные соки - это ускорит выведение токсинов из организма. Необходима регулярная физическая активность, ежедневные пешие прогулки, полноценный сон, прием поливитаминов.

Альтернативные способы получения удовольствия и поднятия настроения

- Занятия спортом – фитнес, плавание, боулинг, волейбол и другие спортивные игры
- Танцы
- Общение с друзьями
- Чтение любимой литературы
- Освоение компьютерной техники и информационных технологий
- Слушать музыку или петь самому
- Отдых на природе
- Рыбалки походы и многое другое.

Несколько способов сказать НЕТ, когда тебе предлагают закурить:

- Эта дрянь не для меня.
- Есть увлечения и покруче.
- Не сегодня и не сейчас.
- Я в «завязке».
- Ты что? У меня аллергия.
- Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
- Я уже пробовал – это ерунда. Мне не понравилось.
- Я не хочу больных детей.
- Я не тороплюсь на тот свет.
- Мое здоровье мне пока не лишнее.
- Я хочу быть высоким, красивым и сильным.
- Я не хочу, чтобы от меня пахло как от пепельницы.

Не растрачивай, а преумножай данное тебе в дар богатство – твое здоровье. Все в твоих руках. Верь в себя также как верим в тебя мы.

БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР»
МУЗ "Городская детская поликлиника №9"
МУЗ "Стоматологическая поликлиника №3"