



Откажись от сигарет, брось курить!

Вы бросили курить, примите поздравления!

Каждая пятая смерть в мире связана с курением через ассоциированные с ним заболевания. Это болезни сердечно-сосудистой системы, рак лёгких и хроническое обструктивное заболевание лёгких, ХОБЛ, на всю жизнь привязывающее пациента к кислородной маске. Курение увеличивает риск развития других онкологических заболеваний, остеопороза, диабета, приводит к язве желудка, болезням дёсен и сотням других патологий, связанных практически со всеми органами. При этом бросить курить может каждый — вне зависимости от возраста и стажа.

Когда токсины больше не поступают в тело, их воздействие на все системы снижается. Постепенно запускается процесс выведения яда из крови и органов дыхания, восстанавливается кислородный баланс. Лёгкие и бронхи постепенно очищаются от слизи, в результате пропадает характерный кашель.

Отказ от сигарет приводит к ряду положительных изменений, в число которых входят:

1. нормализация кровообращения и артериального давления;
2. оздоровление сосудистой системы;
3. снижение рисков рака и сердечных болезней;
4. улучшение внешнего вида;
5. замедление старения и изнашивания внутренних органов;
6. исчезновение кашля и одышки;

7.

прилив сил и бодрости;

8. улучшение общего физического состояния.

К людям, отказавшимся от курения, возвращаются обоняние и вкус. Дышать становится легче, а объём лёгких приходит в норму.

Организму нужно помочь быстрее восстановиться после никотиновой зависимости, для чего потребуется скорректировать питание. В рацион с этой целью включают больше продуктов, богатых антиоксидантами и витаминами групп А, С и Е.

По статистике, лишь малая часть курильщиков (6%) способна пережить отказ от сигарет и не вернуться к курению, полагаясь на сильную волю. Большинству, кроме психологического усилия, требуются медикаменты, заместительная терапия и поддержка врача.

При необходимости можно принимать препараты с витаминами и микроэлементами. Это актуально, если не получается восполнять суточную норму с пищей. Полезно есть сою, так как в ней присутствуют вещества, защищающие клетки от губительного воздействия никотина.

Не менее важен психологический настрой. Без должной мотивации попытки отказаться от сигарет практически бесполезны. Чтобы убедить себя бросить курить, можно использовать разные варианты – от подсчётов сэкономленных денег до оценки состояния здоровья.

Чего лучше не делать при отказе от табака? Не стоит заменять сигареты в

первое время на что-то никотиносодержащее, а также переходить на вейп или более лёгкий табак. Это не только замедлит процесс, но и может усугубить зависимость. Лёгкие сигареты захочется курить чаще и больше, поскольку концентрация никотина в них меньше привычного, а организм будет требовать свою дозу.

Вопреки расхожему мнению, не стоит бросать постепенно, день за днём уменьшая количество выкуренных сигарет. Кроме того, каждая затяжка в такие перерывы будет казаться ещё желаннее. Лучше сразу назначить дату, в которую во рту больше не окажется ни одной сигареты.

Во время никотиновой ломки нельзя находиться в курящих компаниях или выходить в курилку просто так вместе со всеми. Всё, что напоминает об этой привычке, должно быть убрано с глаз. И уж тем более нельзя обещать себе «сегодня последнюю сигаретку, а завтра всё». К сожалению, такие сделки с собой не работают.

Бросить курить - это значит отказаться от постоянной интоксикации своего организма. Сделать это никогда не поздно. Если хотите оздоровиться, надо отказаться от табака полностью.

Врач-нарколог
ГБУЗ «Трубчевская ЦРБ» С.В.Горовой