

МОЛОДЕЖНАЯ СТРАНИЧКА КОММЕНТ



профилактика

Против никотина Советы практикующего врача

В Приангарье работают кабинеты по отказу от курения. Что они могут предложить курильщику, желающему избавиться от вредной привычки?

Курительное поведение

В кабинетах по отказу от курения можно получать индивидуальные консультации или посещать групповые занятия. Но в обоих случаях, прежде чем начать лечение, а именно так психиатры-наркологи называют отказ от курения, каждый пациент проходит предварительное тестирование. С помощью портативных приборов врачи измеряют степень загрязнения угарным газом организма пациента, фактический возраст и объем жизни легких. Дальше начинается психологическое тестирование.

С помощью тестов мы определяем стаж и длительность курения – это помогает понять степень никотиновой зависимости человека. Кроме того, мы выявляем тип курительного поведения пациента, – рассказывает психиатр-нарколог областного учреждения здравоохранения «Иркутский областной психоневрологический диспансер» Яна Меринова.

Курительное поведение – это причина, из-за которой человек курит. В расчет не берутся подростки, большинство из которых чаще всего начинают курить за компанию и еще не имеет как таковой физической зависимости.

Существуют шесть типов курительного поведения, поясняет специалист. Кому-то сигарета нужна, чтобы расслабиться, кому-то – наоборот, чтобы активизировать свои силы. Например, некоторые курильщики любят по



утрам выкуривать сигарету с чашечкой кофе. Такой тип курильщиков считает, что это помогает организму проснуться. Отчасти верно. Никотин, как и любое другое психоактивное вещество, заставляет человека взбодриться, активизирует.

Есть люди, которые, напротив, любят покурить вечером дома, в спокойной обстановке. Чаще всего это делается для того, чтобы снять напряжение после рабочего дня.

Для кого-то сигареты – своего рода игра. Такие курильщики могут взять в руки сигарету раз в неделю или месяц вместе с бокалом хорошего вина. И здесь важен не сам

процесс, а аксессуары – пепельница, трубки, дорогие зажигалки, табак. Но даже в этом случае человек зависит от табакокурения, добавляет Яна Меринова.

20% из тех, кто обращается в кабинет по отказу от курения, это молодежь: студенты и недавние выпускники вузов и сузов. Остальные пациенты старше 25 лет.

На смену сигарете

После того как у пациента выявлен тип курительного поведения, начинается процесс лечения, во время которого главное – найти сигарете замену. В случае, когда человек

Курение, наркомания, алкоголизм – социальные паразиты современного общества. Но из всех перечисленных курение является самым распространенным. Курят сегодня и дети, и взрослые, и мужчины, и женщины. И с каждым годом количество курящих растет как в России, так и во всем мире. 17 ноября отмечался Всемирный день отказа от курения, и сегодняшний «Коммент» мы посвятили проблеме курения среди молодежи.

курит, чтобы расслабиться, можно вместо сигареты взять и послушать диск с любимой музыкой, посмотреть любимую передачу или фильм. Так следует делать всякий раз, когда возникает желание покурить. Десять минут такого релакса позволяют человеку забыть о желании покурить.

Для активизации собственных сил вместо сигареты гораздо лучше использовать, например, физические упражнения, особенно это полезно тем, кто работает в офисе. Телефонный звонок родственникам и знакомым также стимулирует организм.

– Можно даже просто пройти по коридору, зайти в соседний кабинет, поговорить с коллегой по работе. Во время беседы человек также забывает о том, что хотел курить, – рассказывает Яна Меринова.

Первое время будет тяжело – это знают не только врачи, но и те, кто уже пытался бросить курить. Назад тянет привычка и подсознательный рефлекс взять в рот сигарету. На этот случай психологи советуют иметь рядом семечки, орешки, низкокалорийные сосиски, карамельки, сухофрукты. Они насытят организм глюкозой.

– Первое время мозг кричит: «Дай, сигарету!». А получая глюкозу, он успокаивается, и курить уже хочется не так сильно, – отмечает Яна Меринова.

Главное, по ее словам, отсрочить тот период, когда возникло желание покурить. И постепенно желание угасает. Так каждый раз, а потом уже пациент и вовсе не будет вспоминать об этом желании, уверена Яна Меринова.

Тем, кто привык выкуривать сигарету вместе с чашечкой кофе, врачи советуют ломать привычку. Сделать это просто. Стоит лишь нарушить условный рефлекс и начать вместо кофе по утрам пить сок или чай, как связь сигарета – кофе ломается.

СПРАВКА

В настоящее время в мире табак курят более 1 млрд человек, это около четверти взрослого населения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в XX веке от табакокурения погибли 100 млн человек. По прогнозу экспертов, сейчас в мире ежегодно от заболеваний, связанных с курением табака (инфаркт миокарда, инсульт, рак легких и др.), умирает порядка 5 млн человек. Еще более 600 тыс. человек, из которых 150 тыс. – дети, могут умереть от пассивного курения. Ежегодный показатель смертности от глобальной эпидемии табакокурения к 2030 году может возрасти до 8 млн человек.

Россия занимает первое место в мире по потреблению табака. Всего в России курит 43,9 млн взрослых, что составляет почти 40% населения страны, из них 60,2% – мужчины и 21,7% – женщины. Среднестатистический россиянин выкуривает 17 сигарет в день. Ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, умирает от 350 тыс. до 500 тыс. российских граждан. За последние 20 лет увеличение числа курильщиков в России происходит в первую очередь за счет вовлечения в потребление новых социальных групп – женщин и молодежи. По экспертным оценкам, в настоящее время Россия находится на четвертом месте в мире по распространенности табакокурения среди подростков. Из общего числа курящих подростков 13–15 лет (33,4%) 29,8% составляют девочки и 40,6% – мальчики.

По данным управления Роспотребнадзора по Иркутской области, среди школьников 9–11 классов в нашем регионе доля курящих составляет 45%. Среди студентов вузов курит около 28%, среди учащихся техникумов и училищ – 44,5%.

Почему курить невыгодно?

Как утверждает Яна Меринова, большинство из ее пациентов после лечения не возвращается к вредной привычке. Главное – правильно настроить человека. Немаловажную роль играет и экономический аспект вопроса. Сыграть на материальной стороне – очень хороший метод, который эффективно срабатывает и еще раз убеждает в том, что надо бросить курить.

– Мы советуем завести копилку и сбрасывать туда каждый день ту сумму, которая тратится на сигареты. Если человек каждый день выкуривает пачку сигарет стоимостью 50 рублей, то за месяц скопится 1500 рублей, – замечает Яна Меринова. – В итоге за полгода можно накопить приличную сумму и купить себе то, на что раньше не хватало денег.

Кроме того, отказ от курения экономит время. Подсчитано, что на курение в среднем человек в день тратит около полутора часов, а иногда и больше. Отказавшись от пагубной привычки, это время можно потратить на более полезное занятие. Кроме того, у бывших курильщиков улучшается цвет лица, проходит одышка, вкусовые и обонятельные рецепторы очищаются от никотина и начинают работать лучше. Это особенно мотивирует бросить курить девушкам, для которых, как известно, внешность играет не последнюю роль.

Если человек не курит три месяца – это уже говорит о том, что он достаточно мотивирован и основательно настроен на здоровый образ жизни. Однако окончательно выздоровевшим считается человек, который не курит в течение года. В этом случае можно говорить о том, что человек не начнет курить в дальнейшем.

Яна Меринова не скрывает, что среди пациентов, к сожалению, есть те, кто срывает

Именно поэтому врачи обмениваются контактами со своими пациентами и всегда находятся на связи. Пациент может в любое время позвонить врачу, попросить совета или вновь прийти к нему на прием.

Отправляясь в кабинет по отказу от курения, надеяться на чудо не стоит. Лишь 30% успеха зависит от врачей, все остальное – это сила воли пациента и острое желание отказаться от сигарет.

Равиля Фаттахова
Фото Ларисы Федоровой

СПРАВКА

По данным экспертов, табачный дым содержит около 4 тыс. химических веществ, в том числе более 40 канцерогенов. Центром гигиены и эпидемиологии Иркутской области проведены лабораторные исследования воздуха, загрязненного табачным дымом, и оценен его риск для здоровья. Результаты исследований свидетельствуют, что при выкуривании одной сигареты в день риск заболеть онкологическим заболеванием увеличивается в пять раз. Также установлено, что содержание вредных веществ в накуренной комнате превышает гигиенические нормативы и способно оказывать неблагоприятное воздействие на всех, находящихся в данном помещении. Канцерогены, содержащиеся в воздухе, загрязненном табачным дымом, вызывают злокачественные опухоли, большее количество смертей от рака легких обусловлено табакокурением. В Иркутской области ежегодно регистрируется более 1 тысячи новых случаев рака трахеи, бронхов, легких. В 2009 году от рака трахеи, бронхов, легких в Иркутской области умерли 928 человек, из них женщин – 191, мужчин – 737.

опыт

Что мне не помогло бросить курить И какой способ реально избавляет от сигаретной зависимости

У каждого, кто действительно хочет бросить курить, есть на это причины. Обычно чисто эстетического или бытового характера: кому-то не нравятся желтые зубы, кто-то начинает страдать от одышки и ожирения. Мой же пятнадцатилетний стаж курения дал о себе знать в виде смрадного дыхания и невыносимого чувства тошноты по утрам. Я опробовал «стандартный набор» отказа от курения и сделал несколько выводов...

Мой стаж курения считается первой стадией тотального комплексного разрушения организма. Бросить курить после пяти лет так же сложно, как и после 20, однако на этой стадии еще есть все шансы полного восстановления здоровья. Не стоит ждать появления сердечной аритмии или первого приступа астмы. Дальше уже все серьезно.

Метод Аллена Карра – плацебо для курильщика

Первое, что я сделал, когда принял однозначное решение покончить с пагубной привычкой, запросил поисковую систему в сети интернет по теме «бросить курить». В топе, естественно, оказалась Аллен Карр со своей чудо-книжкой, которую, похоже, читали все заядлые курильщики. Чем я хуже?

Потратив немного времени, я нашел бесплатную версию книги «Легкий способ бросить курить» и принялся за чтение. Как такового способа в книге я не нашел. Дело в том, что больше половины занимают пояснения автора о том, почему он сам бросил курить и зачем вообще написал эту книгу, а также реклама его чудодейственных клиник по всему свету. Регулярно автор напоминает нам, что по итогам прочтения мы бросим курить однозначно. Исключения могут быть только в редких случаях психологической аномалии.

Единственные конкретные указания автора, которые, видимо, и являются легким способом отказа от вредной привычки, это: не бросать курить, пока не прочитаешь книгу от корки до корки; выбрать точную дату своего отказа от курения; рассчитать сигареты так, чтобы крайнюю выкурить именно в этот день; курить ее медленно, наслаждаясь каждой затяжкой, всем своим существом ощущая, что больше ни-ни; и наконец, больше не курить.

После прочтения я действительно убедил себя в том, что закурить мне уже не захочется. К сожалению, осознание того, что это самообман, пришло быстро. За ним последовало три месяца мучений, затем сигаретка только по праздникам, затем ради того, чтобы закурить, праздни-

ки стали появляться чаще и чаще. В итоге все вернулось на круги своя. Возможно, способ сработал бы, окажись влечение к сигарете слабее психологического барьера, установленного Карром. Кстати, из моих знакомых курильщиков этот метод опробовали девять человек, помог он только одному.

Фильмы об отказе от курения провоцируют закурить

Следующим шагом к заветной цели стал просмотр фильмов о вреде курения. Если способ Карра помог мне продержаться почти три месяца без сигареты, то после просмотра очередного фильма про злокачественные опухоли и гангрены я не мог думать ни о чем, кроме курева. Почему-то все режиссеры уверены, что кадры пускания сигаретного дыма должны отвращать. Но они ошибаются. Я почти уверен, что начал курить из-за того, что в школе нам часто показывали эти фильмы. Никому из знакомых курильщиков не удалось расстаться с вредной привычкой с помощью этого метода.

Кабинеты отказа от курения – признак себя наркоманом

Сказать что-то плохое про кабинеты отказа от курения не могу, посетить их так и не удалось. Позвонил, девушка на другом конце провода несколько раз переспросила, точно ли я уверен в своем желании бросить курить, приемлемым, но довольно уставшим голосом. Назначила день и время приема. Пытался выяснить, что там со мной будут делать, но ничего конкретного так и не услышал.

В итоге просто не пришел. Сомневался в необходимости. Ведь обращение за сторонней помощью непосредственно означает совсем безнадежный случай, чуть ли не настоящую наркоманию. Что мне, что моим знакомым, которые тоже пытались бросить курить, верить в это не хотелось. Позиция в корне неверна, и я бы поддержал сейчас любого, кто обратился бы в эти кабинеты.

Электронные сигареты усугубляют зависимость

Самое ужасное, с чем мне пришлось столкнуться на пути к здоровой жизни, это электронные сигареты. Во-первых, данная игрушка неплохо ударила по карману: в общей сложности я потратил на нее почти 3,5 тыс. рублей. Во-вторых, именно на этапе «электронного курения» я почувствовал себя самым настоящим наркоманом.

Дело в том, что сам факт подачи «электронного курения» как абсолютно безопасного порождает в голове курильщика простую мысль: «Мечта сбылась, я могу курить и не беспокоиться о вреде для здоровья». То есть бросать сигарету уже не надо: зачем, если это безвредно? Между тем электронная сигарета оказалась гораздо вреднее «классики».

Сначала она заменила практически весь досуг, стала неотъемлемой частью быта. Курить можно было везде и всегда, чем я не пренебрегал, несмотря на инструкторку. В интернете я сидел только на форумах «электронных курильщиков». Стал подбирать различные аксессуары, грезить о новых моделях чудо-машинки.

Потом она заняла все мои мысли. Я понял, что больше всего меня волнует наличие картриджа. Я стал ужасно нервничать, если батарейка вдруг садилась, и приходилось полтора часа ждать зарядки.

Как выяснилось, эта игрушка оказалась очень опасной, она довела моего знакомого до реанимации. Содержание экстракта никотина в картриджах электронных сигарет в разы превышает его содержание в обычном табаке. Дозировать курение практически невозможно, психологическая и никотиновая зависимость берет верх над любым проявлением силы воли. Итог – передозировка, которая может довести не только до реанимации, но и до инвалидности.

Пришлось вновь перейти на обычные сигареты, чтобы хоть как-то избавиться от мыслей об «электронке». Благо, бросить курить электронные сигареты легко, начав чуть чаще курить настоящие. Из моих знакомых курильщиков этот метод опробовали четыре человека, и никому он не помог.

Просто берешь и не куришь

К такому выводу я пришел в итоге. Нет никаких подводных камней. Это единственный способ бросить курить. Зачем все эти ухищрения? Побороть привычку можно только прекратив повторение того или иного обряда. Просто берешь и не куришь. Мучаешься, кусаешь локти, лезешь на стену, и все это буквально три дня, три очень долгих дня. После чего все зависимость как рукой снимает.

Облегчить мучения можно изолировавшись от других курильщиков, съездить куда-нибудь на выходные с семьей или друзьями, которые не курят. Часто говорят, что курят все, но это не так. После трех дней понимаешь, что среди твоих знакомых курильщиков почти не осталось, а тот, кто еще курит – пытается бросить.

Роман Асанин
Рисунок Василия Александрова



опрос

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

В выпуске от 5 сентября 2011 года «Областная» опубликовала новость о том, что Минздрав РФ предложил перейти к радикальной борьбе с курением, подготовив новый законопроект «О защите здоровья населения от последствий потребления табака». Этот законопроект, запрещающий курение почти во всех публичных местах и существенно ограничивающий права курильщиков, вызвал неоднозначную реакцию в обществе.

Российский сигарный союз, например, заявил о намерении обратиться к российскому премьеру Владимиру Путину с просьбой отложить принятие законопроекта Минздрава. С другой стороны, Минздравсоцразвития РФ, предлагающего введение полного запрета на курение в общественных местах с 2014 года. Об этом «Областной» тогда сообщил президент сигарного союза Андрей Лоскутов. С помощью интернет-голосования на нашем сайте www.ogirk.ru редакция решила выяснить мнение читателей о новом законе и задала аудитории вопросы: **А что вы думаете по поводу антитабачного закона? Курить или не курить в общественных местах?**

Итого таковы: Не верят в пассивное курение и считают, что этот законопроект нарушает права курильщиков – 77 ответов. Курение в общественных местах вредит не только самому курильщику, но и окружающим, в том числе детям – 237 ответов. По итогам голосования стало очевидно, что более 75% (237 человек из 314 проголосовавших) поддержало предложенный Минздравом законопроект. Менее 25% проголосовавших считает, что этот законопроект нарушает права курильщиков, и выступает против его принятия. Если предположить, что подобная картина такова и на всероссийском уровне, то становится очевидно, что абсолютное большинство наших сограждан считает, что данный документ действительно поможет обществу в борьбе с курением и должен быть принят.

УЖЕСТОЧИТЬ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО В ОБЛАСТИ ТОРГОВЛИ ТАБАЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СЧИТАЮТ НЕОБХОДИМЫМ ДЕПУТАТЫ МОЛОДЕЖНОГО ПАРЛАМЕНТА

2011 год в работе депутатов молодежного парламента объявлен Годом пропаганды здорового образа жизни. Одна из основных тем, которые поднимаются парламентариями, – борьба с курением. Статистика, которую озвучили молодые депутаты на одном из круглых столов, посвященных борьбе с курением, свидетельствует о том, что в Иркутской области нет тенденции к снижению потребления табачных изделий, и методы решения этой проблемы предлагались разные. На законодательном уровне начинающие парламентарии предлагают внести поправки в законодательство. Так, предлагается обязать производителей табачных изделий на каждой стороне сигаретной пачки размещать натуралистичные картинки. Такие, как, например, пораженные раком легкие. Кроме того, по мнению инициаторов поправок, необходимо запретить выставлять на витринах образцы пачек табачных изделий. Парламентарии предложили ряды сигарет заменить списками, которые бы не привлекали внимания, а содержали лишь перечень названий и цен. Также депутаты договорились о проведении рейдов по выявлению мест продажи сигарет вблизи учебных заведений членами организации «Молодая гвардия» и о сотрудничестве с союзом работодателей по вопросам профилактики курения на рабочих местах.

Александра Поблинкова

