

кает к ежедневному подсчёту выкуриваемых сигарет, и тем самым способствует укреплению решения об отказе от курения. Иными словами, происходит психологическая перестройка.

Закрепить свои позиции в этот тяжёлый период курильщику помогает самовнушение, внушение (гипноз), иглотерапия, применение лекарственных препаратов по назначению врача, а также пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой, рациональное питание. Но наилучший эффект при отказе от табакокурения можно получить при комплексном использовании всего арсенала вышеперечисленных методов и средств борьбы с курением.

Эффективность терапии табакокурения основана на желании человека отказаться от пагубной привычки, психологической поддержки окружающих его людей и уровня самой зависимости.



Курением вы губите не только себя, но и близких вам людей, возможно, своих же детей. Ни в коем случае нельзя курить при некурящих, особенно при детях! Вторичный дым, или, как ещё говорят, пассивное курение (вынужденное курение), может быть причиной сердечных заболеваний, рака лёгких, астмы, бронхита.

ПРИМИ РЕШЕНИЕ В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ!

**Психологическая помощь
в отказе от курения**

Web-сайт: www.cmphmao.ru

Тел.: 8 (3467) 318466

E-mail: cmphmao@cmphmao.ru



Департамент
Здравоохранения
Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры



Время бросить курить!



БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34.
Web-сайт: www.cmphmao.ru. Тел.: 8 (3467) 318466
2013 г.
Тираж 20000 экз.

Курение табака врачи относят к наркотической зависимости, т.к. симптоматика во многом схожа, также называют её ещё бытовой наркоманией. Дымящаяся сигарета доставляет курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряжённой работы.

При этом сам вдыхаемый никотин не оказывает положительного действия на организм.

Влияние курения на организм

Проходя через полость рта, табачный дым разрушает зубную эмаль. Постепенно притупляется обоняние, вкус. Вещества, входящие в состав табачного дыма, вызывают спазм сосудов, и ткани организма получают значительно меньше питательных веществ и кислорода, чем требуется.

Поэтому кожа теряет эластичность, свежесть, рано появляются морщины. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердце вынуждено работать с большим



напряжением, а это способствует развитию ишемической болезни сердца. Как и сердце, от курения страдает мозг, железы внутренней секреции.

Никотин – один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в лёгкие, никотин попадает в мозг уже через 7 секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего – желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное её увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции.



Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам – повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии лёгкого кислородного голодания несколько минут. При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно.

Следствие этого – задержка внутриутробного развития плода. Курящая беременная женщина подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мёртвого ребёнка или ребёнка с низкой массой тела.



Лечение никотиновой зависимости

Специалисты считают, что существует два основных способа отказа от курения: *одномоментный*, при котором человек бросает курить раз и навсегда, и *постепенный*, медленный, поэтапный.

В чём их различие? Первый способ вполне пригоден для лиц, только что начавших курить, у которых явления абстиненции (особое физическое и психическое состояние) в виде депрессии, потери аппетита, бессонницы и т.д. при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносятся.

Второй способ — постепенное отвыкание от курения, при котором количество выкуриваемых сигарет систематически уменьшается вплоть до полного отказа. Этот способ чаще рекомендуют курильщикам со стажем и лицам старше 50-ти лет. Пользуясь этим методом, курильщик постепенно привы-

