

# ДЕЛО — ТАБАК

Авторитетно



**Главный врач ГУЗ «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения Краснодарского края Дмитрий Любченко:**

— Как правило, курильщики курят лишь потому, что имеют весьма поверхностное и туманное представление о последствиях курения. 90 процентов операций на сердце происходит в результате вреда курения. Рак полости рта, носоглотки, гортани, трахеи, бронхов, легких — это путь, по которому вдыхается и выдыхается табачный дым. Александр Абдулов, Ролан Быков, Олег Янковский, Андрей Тарковский, Кларк Гейбл, Грегори Пэк — все они стали жертвами глупой привычки.

Большинство курильщиков, глубоко осознавая серьезность проблемы, бросая курить, вполне могут обойтись без медицинской помощи. Лучше всего это делать внезапно, а не рубить «хвост по частям». Всевозможные лекарственные средства, жвачки, процедуры эффективны далеко не для всех. Более того они могут в каком-то смысле мешать, если вы будете возлагать неоправданно большие надежды на лечение и снимите лично с себя ответственность за результат.

## Только цифры

- До 40 процентов всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет.
- В 30 — 40 процентов случаев курение стало причиной смерти от онкологических заболеваний.
- Табакокурение является причиной заболевания раком легких в 90 случаях из ста.
- Смерть от бронхита и эмфиземы легких в 75 процентах случаев вызвана курением.
- Примерно 25 процентов регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения.

Все знают, что курить — здоровье губить, но... В России курят 67 процентов мужчин и 40 процентов женщин. Вред, наносимый пагубной привычкой здоровью людей, так велик, что никотиновая зависимость квалифицируется как социально-опасное заболевание, угрожающее здоровью нации. Информирование и профилактика — вот одно из главных направлений антитабачной государственной политики. Сегодня в роли «Семейного доктора» выступают специалисты государственного учреждения здравоохранения «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения Краснодарского края.

## Подумайте о детях!

Подтолкнуть к избавлению от пагубной привычки может стать страх причинить вред своим детям. Но курильщики, как правило, недооценивают влияние сигаретного дыма на здоровье своего ребенка. Между тем пассивное курение — это первая по частоте причина различных заболеваний, которые приводят к смерти детей.

Вот данные, полученные британскими учеными из Института репродуктивной медицины: дети курящих отцов в несколько раз чаще обычного болеют раком, даже если их матери и не курят. Эти исследования подтверждают и выводы ученых США — они обнаружили канцерогенные вещества в моче 90 процентов детей из семей курильщиков! При этом у взрослых, живущих в тех же условиях, канцерогены в моче практически не обнаруживаются (лишь 5 — 10 процентов проб показали наличие опасных веществ).

Есть еще одно малоизвестное последствие курения — последние исследования показали, что ядовитые табачные вещества оседают на одежде и волосах курильщика. Поэтому дети, которые спят в одной комнате с родителями-курильщиками, имеют в крови высокий уровень никотина — в три раза больше, чем у детей, спящих отдельно! К таким выводам пришли медики из провинции Каталунья в Испании, исследовав более 1100 детей.

Опасность отравления детского организма не уменьшается даже при проветривании помещения.



Наибольшему риску дети курильщиков подвергаются в доме, в машине или общественных местах, где разрешается курить. Если вам дорог ваш малыш, откажитесь от курения, пусть он растет здоровым и живет долго!

Советует специалист

## Стоит только захотеть

О том, как побороть пагубное влечение к сигарете, рассказывает врач психиатр-нарколог отделения медико-социальной реабилитации ГУЗ «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения Краснодарского края Анна Мазур.

— Исследования показывают, что большинство взрослых курящих хотели бы избавиться от этой привычки, но далеко не у всех это получается. Тем не менее это возможно и, прежде всего, нужно очень захотеть.

**БЫСТРЫЙ СПОСОБ** бросить курить рекомендуется людям, выкуривающим менее пачки сигарет в день, а также молодежи. Выбираются два дня полного отказа от курения (чаще суббота и воскресенье). Если удается не курить этот срок, то добавляются еще сутки и так в течение всей недели. Далее ставится задача не курить в течение одного месяца и так далее. Дома и на работе надо убрать все, что напоминает о курении (пепельница, зажигалка и др.). Важно построить новые отношения с курящими друзьями, сотрудниками, не поддаваться на их предложения закурить.

**Нужно знать, что употребление алкоголя провоцирует возобновление курения.**

**ПОСТЕПЕННЫЙ СПОСОБ** отказа рекомендуется много курящим (пачка сигарет и более) и пожилым. Он реализуется в течение одного-полутора месяцев. Первоначально требуется провести учет и оценку каждого случая закуривания в течение суток по степени желания закурить по пятибалльной системе. Далее ставится задача по ежедневному сокращению потребления сигарет на одну-две в сутки, в первую очередь из тех, которые выкуриваются при слабом или умеренном желании закурить.

Через две недели надо попытаться не курить 2-3 дня. Далее попытки должны неоднократно повторяться, число дней без курения удлиняться до одного месяца и более. В этот период может наступить «ломка» или «синдром отмены», когда велик риск снова закурить. Поэтому рекомендуется обращаться за поддержкой к врачу через две недели, один и три месяца после отказа от курения.

*Желаю вам успеха на вашем пути к здоровью!*



## Полезно знать

### Откажись ради жизни и... любви!

В течение 5 лет у людей, бросивших курить, риск умереть от рака легких постепенно снижается и доходит до уровня, сравнимого с уровнем некурящих. Риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается на 50 процентов в течение первого или второго года после отказа от курения.

Отказ от курения способен значительно улучшить качество интимной жизни. Такой вывод сделали ученые из университета Гонконга — 53,8 процента курильщиков, проходивших курс лечения от импотенции, заявили об улучшении своего состояния в течение шести месяцев после отказа от вредной привычки.

По сравнению с мужчинами, прошедшими такое же лечение, но продолжавшими курить, у поборовших никотиновую зависимость шансы начать более благополучную в сексуальном плане жизнь оказались выше на 91,5 процента.

## Кто сильнее: ты или сигарета?

### Вдыхаете ли вы дым?

- Никогда — 0 баллов;
- иногда — 1 балл;
- всегда — 2 балла.

### Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

- 15 и меньше — 0 баллов;
- 16 — 25 — 1 балл;
- 26 и больше — 2 балла.

### Курите ли вы, когда болеете и лежите в постели большую часть дня?

- Да — 1 балл;
- нет — 0 баллов.

### Курите ли вы чаще в первые часы после пробуждения, по

### сравнению с другим временем?

- Да — 1 балл;
- нет — 0 баллов.

### Каково содержание никотина в том сорте сигарет, который вы обычно курите?

- 0,9 мг и менее — 0 баллов;
- 1,0 — 1,2 мг — 1 балл;
- 1,3 мг — 2 балла.

Считается, что при счете: меньше 4 очков — у курильщика небольшая зависимость от никотина; 4,5 и 6 очков — курильщик зависит от никотина; больше 6 очков — у курильщика сильная зависимость от никотина.

Степень зависимости от сигарет можно определить при помощи опросника Фагерштрема. Это позволяет определить стратегию лечения от никотиновой зависимости.

### Когда после пробуждения вы закуриваете первую сигарету?

- В течение 30 мин. — 1 балл;
- через 30 мин. — 0 баллов.

### Трудно ли вам воздерживаться от курения в местах, где оно запрещено?

- Да — 1 балл;
- нет — 0 баллов.

### От какой сигареты вам труднее всего отказаться?

- Первой утром — 1 балл;
- любой другой — 0 баллов.

## Помощь рядом

**ГУЗ «Наркологический диспансер» департамента здравоохранения Краснодарского края**

*Квалифицированное медицинское обслуживание.*

- Стационарное отделение: г. Краснодар, ул. им. Тютюлева, 16.
- Диспансерное отделение № 1: г. Краснодар, ул. Октябрьская, 39.
- Диспансерное отделение № 2: г. Краснодар, ул. им. Евдокии Бершанской, 17.

Телефоны: (861) 260-59-98 (с 9.00 до 17.00), (861) 236-84-34 (круглосуточно, приемный покой),

**Бесплатная консультация врача по телефону доверия (861) 245-45-02.**

Всю необходимую информацию вы можете получить на сайте [www.narco23.ru](http://www.narco23.ru)