

О вреде курения

«Состав сигареты – это коктейль для самоубийц...»

Многие курильщики утверждают, что не могут завязать с пагубной привычкой. Однако специалисты говорят: главное - иметь желание. О том, какой вред курение наносит организму и как справиться с никотиновой зависимостью, мы побеседовали с врачом-психиатром-наркологом ГБУЗ «Муромский наркологический диспансер» Натальей Марсавиной.

- Наталья Игоревна, бытует мнение, что современные электронные сигареты никакого вреда не приносят. Так ли это?

Под курением понимается не только потребление табака, но и так называемых табакозаместителей, которыми как раз являются электронные сигареты и модные ныне парогенераторы. Их капсулы содержат глицерин, канцерогены и множество других вредных веществ. Работают они по принципу ингалятора, что в разы усиливает всасывание этих веществ. В конечном счете они могут быть даже страшнее, чем обычная сигарета.

- Как у курильщика формируется зависимость?

Во время первых нескольких попыток «затянуться» у человека появляются симптомы никотинового отравления - тошнота, рвота, слабость, головокружение, у кого-то может быть и холодный пот. Но постепенно курильщик втягивается, и симптоматика пропадает.

- Некоторые жалуются, что их буквально трясет, если они не закуряют? Действительно, привыкание бывает настолько сильным?

Это полностью зависит от психотипа человека и особенностей его организма. Кто-то переживает, когда в пачке остается одна сигарета, а некоторые, не смотря на многолетний стаж курения, способны обходиться один или два дня без табака.

- Часто ли курильщики сами приходят к врачам за помощью?

К сожалению, таких обращений очень мало. Чаще всего люди приходят к нам с просьбой «дать таблетку, чтобы всё прошло». Однако без желания самого пациента ничего сделать не получится, и есть вероятность, что впоследствии он вернется к вредной привычке.

- Чем все-таки опасно курение? Какие болезни может вызвать?

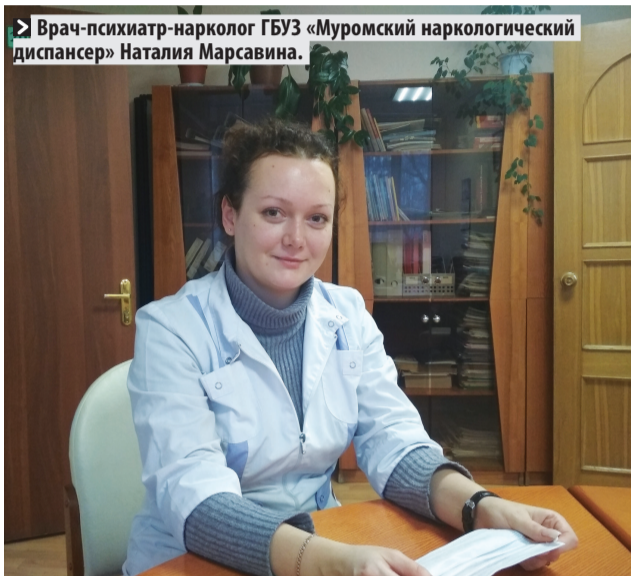
На первом месте стоят онкозаболевания. Причем речь идет не только о раке легких, но и о раке кишечника, желудка, мочевого пузыря. Нет ни одного органа, на который не происходило бы пагубного воздействия никотина, смол и продуктов сгорания сигареты. Также страдают органы дыхательной системы, может возникнуть облитерирующий эндартериит - склероз нижних конечностей -из-за нарушения обмена веществ, атеросклероза и бляшек, которые забивают сосуды.

- А как эта вредная привычка влияет на человека с психологической точки зрения?

Курение - это попытка человека не проработать негативную ситуацию, а уйти от неё, отложить в «долгий ящик». Более 80 процентов курящих людей делают это, чтобы элементарно разбить время на этапы. Таким образом вырабатываются условные связи - вышел из автобуса, покурить, закончил работу, отправился на перекур, а если человек не покурит, у него может начаться паника. В этом плане наиболее показательной была ситуация в аэропортах, когда закрыли курительные комнаты. В результате там повысился спрос на алкоголь, а пассажиры толпами стояли на улице и ждали до последнего, прежде чем пройти в терминал.

- Кто наиболее подвержен табачной зависимости - женщины или мужчины? В каком возрасте люди начинают курить?

Относительно возраста курильщиков сказать очень сложно - одни берутся за сигареты уже в шесть лет, другие будущи подростками. Если говорить о половой принадлежности, среди молодежи чаще с



Врач-психиатр-нарколог ГБУЗ «Муромский наркологический диспансер» Наталья Марсавина.

сигаретой можно увидеть девушек, а в зрелом возрасте преобладают мужчины. **- Сейчас в стране ведется активная кампания по ограничению табакокурения. Она дает положительные результаты?**

После увеличения цены на табачную продукцию многие зрелые люди действительно отказались от вредной привычки. А вот с подростками не все так однозначно. Можно наблюдать разделение молодежи на два лагеря - одни ратуют за здоровый образ жизни и занимаются спортом, другие начинают употреблять курительные смеси, «соль». Впрочем, очень сложно в точности установить количество курильщиков и степень их привыкания. Поэтому мы в Муромском наркодиспансере с сентября стали предлагать нашим курящим посетителям заполнить небольшую анкету, благодаря которой надеемся получить более объективную картину.

- Как все-таки расстаться с пагубной привычкой?

Во-первых, существует замещающая терапия, когда используются пластыри или жевательные резинки, содержащие никотин. Они снижают тягу, психологическую зависимость и ослабляют условный рефлекс. Однако самостоятельно лучше их не применять, нужно проконсультироваться с доктором.

Вообще же мы рекомендуем постепенное снижение потребления, так как бросить в один момент способны далеко не все. На практике это выглядит так: если человек курит каждые полчаса, он

должен увеличить интервал хотя бы до 45 минут, а лучше до полутора-двух часов. Постепенно начнет происходить перестроение режима, но не нужно растягивать этот процесс. Месяца вполне достаточно. И ещё не следует откладывать на завтра то, что можешь сделать сегодня. Как правило, человек ставит себе задачу: бросить «в понедельник», но потом что-то случается, и срок переносится. Поэтому если решил - действуй без отлагательств.

- Некоторые боятся резко бросить курить, якобы это вредно для здоровья.

На самом деле это миф. Напротив, синдром отмены при курении практически безболезненный, в отличие от алкогольного или наркотического. Конечно, бросивший курить человек столкнется с усилившимся кашлем, некоторые вещи начнут раздражать чисто психологически. Условный рефлекс курильщика имеет много составляющих - чашечка кофе с сигаретой, сигарета на автобусной остановке, перекур на работе и так далее. Но когда подкрепления нет, связи в мозге разрушаются, и когда они рухнут, человек выйдет из этой зависимости, причем достаточно легко. Опять же - все зависит от психотипа человека и от его изначальной установки - для чего он бросает курить? Если он бросает для того, чтобы не ругали жена или мама - это одно, и совсем другое, когда человек это делает для себя. Соответственно, и установка у него будет другой, более сильной.

- Многие курильщики со стажем уверяют, что

Я СТРОЮ СВОЙ «ДОМ ЗДОРОВЬЯ»

Жизнь длиной в 100 лет

- В спортивном ритме
- С оптимальным уровнем артериального давления: оптимальное - 120 на 80 мм рт.ст., нормальное - 130 на 85 мм рт.ст.
- С оптимальным уровнем холестерина: 5,2 ммоль/литр
- С оптимальным уровнем сахара: 3,33-5,55 ммоль/литр
- С нормальным весом и объемом талии: женщины не более 94 см, мужчины не более 80 см
- Без вредных привычек

ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КЛАСТЕР «ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

уже никогда не смогут бросить.

На практике мы нередко сталкиваемся с пациентами, которые утверждают, что им «врач не советует» бросать. Но назвать врача, давшего такой совет, они не могут, потому что ни один доктор такого не скажет. Бывали случаи, когда люди бросали моментально после 40-летнего стажа. Зависимость от табака - единственная зависимость, которая проходит для организма совершенно спокойно. Фактически в течение года организм человека может очиститься - уменьшится кашель, изменится цвет лица, состояние волос, улучшатся сон и аппетит, повысится как женское, так и мужское либидо. Когда рассказываешь людям о достоинствах жизни без сигарет, им нравятся эти перспективы, но, к сожалению, многие желают сиюминутного результата, забывая, что предстоит поработать над собой.

- Действительно ли женщинам бросить труднее?

На самом деле это связано с известным мифом о том, что курение способствует снижению веса, поэтому дамы опасаются набрать лишние килограммы. На самом деле после отказа от пагубной привычки человек ищет, чем заменить сигарету, и может «заедать» зависимость. К тому же начинают «откупориваться» закрытые рецепторы, появляются новые вкусовые ощущения. Но спустя некоторое время вес снова приходит в норму. А если человек набирает до нескольких десятков килограммов - причину следует искать точно не в курении.

- Вы сказали, что многие начинают свои табачные опыты уже в детстве. Как курение влияет на организм ребёнка?

Наш организм взрослеет до 21 года, поэтому чем раньше человек начинает курить, тем пагубнее будет это влияние на здоровье. Скажем, может произойти задержка того или иного этапа при половом созрева-

нии, что негативно отразится через пять или десять лет. Кроме того, молодой организм обладает наименьшей сопротивляемостью и впитывает всё, как губка.

- Некоторые тянутся за сигаретой раз в неделю, а то и реже. Относятся ли они к категории курильщиков?

В любом случае, это курильщик. Другое дело, что существуют активные курильщики, а есть скрытые - когда человек выкуривает сигарету раз или два в неделю, или при употреблении алкоголя. В таком случае стоит задать себе вопрос - зачем ты это делаешь? Как правило, большинство людей не могут дать на него ответа. **- Если человек все же собрался бросить, но к специалисту идти стесняется. Что можно ему посоветовать?**

Вместо того, чтобы заедать желание выкурить сигарету, выпейте стакан простой воды - 200 миллилитров. Таким образом, вы убьете время и не нанесете вред организму. Также стоит помнить о режиме питания - в идеале человек должен кушать пять раз в сутки. Повторюсь - следуйте следить и за размером порции, однако какой-то специальной диеты для бросающих курить не существует.

- Напоследок хочется развеять миф. Действительно ли человек, обратившийся в наркодиспансер с просьбой о помощи в преодолении табачной зависимости, ставится на учет?

Это неправда. Человек, который пришел к наркологу за консультацией, на учет не ставят, тем более по поводу табакокурения. Не стесняйтесь консультироваться с врачом. Именно доктор сможет выбрать для вас наиболее оптимальный способ преодоления пагубной привычки. Стоит помнить, что жизнь одна, и как вы ее проживете, зависит только от вас.

▲ Алексей КОТМЫШЕВ, г. Муром