Кабинет медицинской помощи при отказе от курения- как это работает?

Сегодня многие решаются сделать шаг в сторону здоровой жизни – отказаться от курения. Но самостоятельно бросить сигарету удается не всем. В этом случае не стоит отчаиваться – вам помогут специалисты!

В поликлинике ГУЗ « Чаплыгинская РБ» под руководством врача психиатра - нарколога Овчинниковой М.Н. работает кабинет медицинской помощи при отказе от курения. Как это работает?

В том, что отказ от курения не всегда удается с первой попытки, есть очень негативный момент – неудачи выбивают человека из колеи. Прощание с вредной привычкой тяжело и психологически, и физически. Люди проходят через негативные ощущения и переживания, связанные с отказом от табакокурения, получением отрицательного опыта от неудачной попытки, и после срыва не хотят начинать сначала. Поэтому рекомендуется проконсультироваться со специалистом. Это увеличивает шансы отказаться от курения максимально эффективно, наперед зная о сложностях и методах их решения.

Бросая эту пагубную привычку, люди сталкиваются с такими проблемами, как рецидивы. Человек испытывает выраженную никотиновую абстиненцию – нехватку никотина, которая тяжело переносится организмом, ранее регулярно получавшим дозы вещества. Еще один усложняющий фактор – недостаточный уровень мотивации. Зачем это нужно? Результаты обследования помогают человеку осознать, что опасность курения не абстрактна – она существует. Убедившись, что курение наносит реальный вред лично ему, человек в полной мере понимает, зачем и почему необходимо бросить сигареты».

**День последней сигареты**

Если пациент готов к отказу от курения и в достаточной степени мотивирован, специалисты помогают ему определить дату отказа. Ее рекомендуется назначить не позднее ближайших двух недель. В этот период человек готовится к расставанию с сигаретами, нормализует питание, распорядок дня, попутно ищет дополнительные занятия, чтобы заполнить свободное время, ведь часто рука тянется к сигарете от безделья.

Мы помогаем человеку сформировать полезные привычки, анализируем его распорядок дня, неудачи прошлых попыток бросить курить, находим то, что в том или ином случае послужило толчком для возвращения к пагубной привычке.

 «Пациент приходит на последующие приемы, мы проверяем его артериальное давление, беседуем, определяем, насколько человек справляется. Если были назначены препараты, а они назначаются не во всех случаях, смотрим – есть ли побочные эффекты, – объяснил специалист. – Со дня отказа – ни одной сигареты. Если необходимо, можем использовать препараты, которые снижают тягу к никотину, помогают пациенту не так остро переносить дискомфорт. Их подбор должен осуществлять врач. Он также решает, есть ли необходимость их применения. Существующие препараты обладают высокой степенью эффективности, но показаны не всем, ведь не все курильщики имеют высокую никотиновую зависимость».

К слову об уровне никотиновой зависимости: у кого-то даже спустя десятилетия курения не сформируется физический компонент зависимости. Как правило, это те, кто первую сигарету выкуривает в обед или позже. В худшем положении находятся те, кто выкуривает первую сигарету в течение 30 минут от пробуждения – у них, скорее всего, сформирована высокая никотиновая зависимость. Впрочем, справедливости ради стоит отметить, что данных о том, что легче отказаться от сигарет тем, у кого не сформирована физическая зависимость, нет. Бросают и те, и другие.

**Первые дни без пагубной привычки**

На первые дни без сигарет можно планировать отпуск или активный отдых на природе с семьей. Если вы считаете, что вам это поможет, почему бы и нет? Условия должны быть комфортными. Истощение, отсутствие регулярного питания, недосыпание дополнительно выводят человека из равновесия. Если есть возможность поехать туда, где вы будете чувствовать себя хорошо, вдали от «табачных соблазнов» – езжайте!

**Многое можно исправить**

К сожалению, существует мнение, что покурив лет 10-15 можно уже и не бросать. Все равно урон, нанесенный организму, уже не исправить. Это не верно. Исследования показывают, что люди, которые бросают курить даже в 60 лет, живут на три года дольше сверстников, которые курить не бросили. А в среднем человек теряет 10 лет жизни, если курит. Чем раньше вы бросите, тем больше лет себе сбережете.

Что можно восстановить, а что нет? После отказа от курения в течение двух-трех часов приходит в норму частота сердечных сокращений. В период от нескольких дней до нескольких недель у человека улучшается ощущение запахов и вкуса. Через несколько месяцев у человека повышается выносливость, уменьшается одышка, улучшаются показатели холестерина. Через 6-9 месяцев у человека уменьшается или уходит кашель, снижается продукция вязкой мокроты, он может дышать полной грудью.

У человека, который страдал артериальной гипертонией, спустя несколько недель  уменьшается потребность в прописанных препаратах. Или может уменьшиться необходимая дозировка.

«Чистятся» ли легкие? Этот вопрос волнует многих курильщиков, ведь, говоря о вреде табакокурения, часто упоминают именно легкие. Этот орган подвержен постоянному воздействию смол и иных веществ, входящих в табачный дым. Отсутствие такого воздействия уменьшает продукцию слизи, мокроты. Так что можно сказать – легкие очищаются.

Конечно, исправить абсолютно все не выйдет. Например, из-за долгого курения развивается хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Это необратимый склероз, сужение просветов бронхов – через них в легких проходит воздух. Когда просвет за счет склероза и утолщения стенок бронхов сужается, приходит одышка. После отказа от сигарет она может остаться, но, безусловно, будет меньше.

Кратко говоря – улучшение самочувствия будет достойной наградой за неприятные моменты отказа от курения. Важно – вовремя сделать правильный выбор. Как отметил собеседник, человек в любом случае бросит курить. Вопрос в том – сделает он это сам, будучи все еще в состоянии заниматься спортом, быть активным членом общества, либо будет вынужден расстаться с сигаретами, находясь в палате интенсивной терапии.

**Верните жизни вкус и запах**

Существует мнение, что бросив курить, начинаешь толстеть. На самом деле обмен веществ никоим образом не нарушается от того курит или нет человек. Просто отказавшись от сигарет, вскоре начинаешь лучше чувствовать вкусы и запахи. В связи с этим улучшается аппетит. Но если вы не питаетесь преимущественно жирной пищей, спите по восемь часов в день (недосыпание вызывает склонность к ожирению), достаточно двигаетесь, то проблем с весом у вас не будет.

Что касается физических нагрузок, они будут не только препятствовать набору веса, но и помогут занять свободное от сигарет время с пользой. Повышать уровень физической активности до умеренного можно и даже нужно. Это могут быть езда на велосипеде по ровной местности, быстрая ходьба. Безопасна практически всем физическая активность, которая не сопровождается нарастанием одышки, проливным потом – только небольшое увеличение сердечных сокращений, небольшая теплота по телу. Нужно лишь помнить: после 35-40 лет перед повышением уровня физической активности рекомендуется обратиться к врачу и убедиться в том, что ваш организм готов к такой активности.