

Автор: Н.Н. Антоненкова, Отдел Общественного здоровья ОЦГЭ



В борьбе с любой болезнью главным является её предупреждение. История медицины знает много фактов, когда активная профилактика болезни осуществлялась задолго до открытия причин их возникновения. Классический пример – прививки против оспы, которые предложил Эдуард Дженнер, ещё не зная о возбудителях этого заболевания. То же самое можно сказать и о злокачественных опухолях, в отношении которых разработан комплекс мероприятий по активной профилактике. Накопленные к настоящему времени знания и опыт дают достаточно оснований для выработки эффективной стратегии и тактики борьбы с онкологическими заболеваниями.

Научные изыскания всего мира свидетельствуют, что ежегодно более двух третей случаев возникновения рака могут быть [связаны с несбалансированным питанием, вредными привычками, малой физической активностью и другими особенностями стиля жизни](#), исправить которые под силу самому человеку. Самой распространенной и самой опасной привычкой является курение. О вреде курения люди знают практически всё, но, тем не менее, они продолжают курить. Практически половина всех длительно курящих умирает от причин, связанных с [курением](#). Из них, около половины умирает в среднем возрасте (35-69 лет), теряя от 20 до 25 лет ожидаемой жизни.

Уже давно установлена связь между возникновением целого ряда опухолей и курением табака. Уровень заболеваемости раком лёгкого более чем в 20 раз выше среди курящих мужчин и в 12 раз выше среди курящих женщин, по сравнению с никогда не курившими. Установлено, что курение в 87% случаев ответственно за возникновение рака лёгкого, с этим же фактором связывают более высокую заболеваемость раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек, мочевого пузыря. Курящему человеку не стоит обольщаться мыслью, что своей вредной привычкой он вредит лишь своему здоровью! В воздухе вокруг курящего содержится более 40 веществ, которые известны или подозреваются в причастности к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они гораздо в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей,

есть сообщения о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

Практически все наши болезни обусловлены нарушениями в иммунной системе. Особенно велика роль иммунных механизмов при злокачественных опухолях. Если у человека возникает чувство потери, разрыва взаимосвязи между прошлым и будущим, он больше не может позволить себе с доверием и надеждой смотреть в свое будущее. Жизнь кажется мрачной и больше не привлекает. Возникает отчаяние, депрессия, появляется чувство безнадежности, человек переживает горе и печаль, чувство невосполнимой потери, беспомощность. Порочный круг замыкается, что в свою очередь, ведет к снижению иммунитета и развитию болезни. Здоровье легче сохранить с убеждением: "Я с этим справлюсь!" Вера в себя - важнейший фактор сохранения здоровья. Если Вы чувствуете, что самому справиться с возникшими проблемами не получается — воспользуйтесь психологической помощью. Разумное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак. Необходимо помнить, что лучшее и надежнее лечение любой болезни — это профилактика!

Тому, кто хочет бросить курить

Почему мы начинаем курить?

- Отчасти потому, что мы хотим быть похожими в наших поступках на других, поддаёмся влиянию курящего окружения, потому что это модно, потому что это «должно быть». Люди живут в окружении других людей. Если окружающие курят, некурящий чувствует себя среди них «белой вороной».

- Потому, что мы хотим выглядеть взрослее.
- Потому, что хотим чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги. Мы ищем спасения в никотине для того, чтобы найти спокойствие, комфорт и утешение.
- Потому, что хотим удержать себя от каких-либо действий, подавить боязнь одиночества, жизненных трудностей в настоящем и будущем.
- Потому, что хотим легче преодолевать трудности.

Почему мы продолжаем курить?

- Потому, что у нас установилась физическая наркотическая зависимость от никотина.
- Потому, что у нас установилась психологическая зависимость.
- Потому, что процесс курения стал для нас привычным.
- Ради удовольствия. Никотин стимулирует выработку «гормонов удовольствия» эндорфинов в мозге. Но блаженное состояние, вызванное никотином, искусственно, и со временем приводит к плачевному результату.
- При поиске выхода из сложных жизненных ситуаций, таких как стресс, конфликт, потеря работы. Когда мы не знаем, как поступить в том или ином случае, мы курим, так как верим, что это поможет в поиске решения.
- Для стимуляции работы нервной системы и органов пищеварения и подавления чувства голода.

Преимущества отказа от курения

Первые несколько дней после прекращения курения Вы можете ощущать кратковременное ухудшение самочувствия, однако потом Вы непременно заметите, что:

- Стало легче и свободнее дышать, что лёгкие начали очищаться и всё больше кислорода наполняет ваше тело.
- Сердце работает лучше.
- Возвращаются прежние ощущения вкуса и запаха.
- Улучшается память.
- Цвет лица становится более свежим.
- Улучшается самочувствие.
- Снижается опасность появления сердечных приступов, злокачественных опухолей, язвы желудка, бронхитов и других заболеваний.
- Сексуальная потенция возрастает.
- Вновь ощущается аромат свежего воздуха.

- Восприятие становится адекватным, окружающий мир не раздражает.
- Качество жизни улучшается.
- Появляются сэкономленные деньги, которые можно потратить с пользой для своего здоровья.

Почему отказаться от курения так тяжело?

Этому есть несколько причин:

1. Физическая зависимость организма курильщика от никотина
2. Психологическая зависимость
3. Курение стало привычно необходимым элементом общения.
4. Опасение набрать лишний вес после прекращения курения
5. Боязнь возможности нервных срывов и бессонницы.
6. Нахождение в экстремальных жизненных ситуациях.
7. Курящее окружение.

Как бросить курить раз и навсегда

1. Подготовительный этап:

Вам необходимо:

- Определить причину своего отказа от курения.
- Быть глубоко уверенным в необходимости отказа от курения.
- По возможности установить общение с друзьями, коллегами и теми лицами, которые окажут Вам помощь и поддержку.

Когда мне остановиться ?

- Важно выбрать подходящий момент (в начале или в конце отпуска, выходных дней и т.д.), определить конкретный день.
- Если Вам кажется очень трудным прекратить курение сразу, подготовьте программу по постепенному уменьшению курения, установите для себя следующие правила и придерживайтесь их:
 - Не курить в жилых и тем более в спальнях помещениях, курить только вне помещения (на улице).
 - Не курить на рабочем месте, курить только в местах отведенных для этого мест.
 - Откладывать выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3-х часов после сна (говорите себе: я достаточно силён, чтобы подождать с курением 10 минут). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

2. Основной этап:

- Помните одно: я хочу сделать это, я могу сделать это, я сделаю это!
- Чтобы ни случилось, никогда снова не возвращайтесь к курению.
- Избавьтесь от табачных изделий и курительных принадлежностей.
- Сообщите всем окружающим о Вашем решении не курить.
- Испытывайте удовлетворение от принятого Вами решения, это сложная задача, но Вы её решите!
- Поощряйте других, если они поступают подобно Вам, но не принуждайте их следовать Вашему примеру.
- Возможно, вначале Вы столкнётесь с определёнными трудностями, но они вскоре исчезнут, и Вы ощутите те преимущества, которые принесут Ваши усилия.

3. Помните:

- Всякий раз, когда захочется курить, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, выпейте стакан воды или чая из трав (чабреца, шалфея, полыни), фруктового сока, съешьте немного фруктов (яблок) или моркови, воспользуйтесь леденцом, встаньте и немного походите.
- Вспомните неприятные ощущения от Вашей первой сигареты.
- На какое-то время избегайте общения с курящими.
- Если Вам кто-то предлагает закурить — скажите «НЕТ» и ощутите при этом свою силу. Используйте для укрепления своего здоровья деньги, сэкономленные на курении.
- Будьте выше ложного удовольствия от курения и замените его полезными для здоровья делами, такими как физические упражнения, активный отдых, прогулка на свежем воздухе и т.п.
- Радуйтесь успехам, которых Вы достигли в борьбе с курением.
- Если Вы не справились с собой и начали курить снова — не падайте духом и с новыми силами начните всё сначала!!!

Почему мы должны остановиться?

Мы знаем ответ:

Курение ухудшает наше здоровье, порабощает нас, загрязняет всё вокруг, вредит окружающим и во многих случаях приводит к быстрому старению и ранней смерти.