

Акция "Лето без табачного дыма" 2016

С 31 мая по 8 августа 2016 г пройдет основной этап акции «Лето без табачного дыма». Цель проведения Акции - формирование активной сознательной позиции у различных социальных и возрастных групп трудоспособного населения на ведение здорового образа жизни, ответственности за состояние своего здоровья, снижение распространенности потребления табака среди населения Рязанской области, в том числе среди детей и подростков.

В ходе акции, будет осуществляться активная пропаганда здорового образа жизни и отказа от табакокурения как в СМИ, так и на различных площадках города, по средствам раздачи флаеров и листовок. А так же организация и проведение встреч в образовательных учреждениях с медицинскими работниками и волонтерами. Все желающие смогут пройти обследование и скрининговый тест, и получить заключение по результатам обследования и рекомендации по оздоровлению.

Организаторы надеются, что данная акция, заставит задуматься жителей нашего города, о своем здоровье, и здоровье окружающих.

Бросаем курить - развенчиваем мифы

На вопрос «Нужно ли бросить курить?» не может быть двух вариантов ответа - он только один, однозначно положительный. Но при этом курильщики пугают (а порой это всего лишь попытка оправдать своё нежелание расставаться с сигаретами) то, что процесс отказа от курения может привести к нежелательным последствиям. Какие мифы наиболее распространены среди тех, кто никак не хочет отказаться от курения? Об этом рассказывает врач-психотерапевт Иквалификационной категории Рязанского областного наркологического диспансера ИГОРЬ ВАСИЛЬЕВИЧ ДАРМОГРАЙ.

Миф 1. После отказа от курения человек набирает лишний вес.

Как показывает статистика, далеко не каждый при этом обзаводится лишними килограммами (если, конечно, он не злоупотребляет сладким и мучным). Максимум, сколько можно прибавить в весе, - 2-5 кг. Правда, это зависит от стажа - чем он больше, тем больше вероятность набора лишнего веса. Однако массу тела можно контролировать и избежать полноты, а вот то, что вы сэкономите здоровье, время и деньги, бросив курить, - не подлежит сомнению.

Миф 2. Лёгкие сигареты менее вредны для здоровья.

Табачные компании, учитывая всеобщий тренд к здоровому образу жизни, изоощряются в различных изобретениях, якобы снижающих вред от курения: тройные фильтры, фильтры с углём, чуть ли не специальные механизмы, разбавляющие дым сигареты воздухом... Выпускают «лёгкие» и «суперлёгкие» марки. Всё для того, чтобы человек продолжал курить, полагая, что наносит меньше вреда здоровью. Однако это заблуждение. Курильщик, чтобы получить обычную для себя дозу никотина и смол, просто будет либо чаще курить, либо глубже затягиваться (в последнем случае такие затяжки вызывают

большее поражение площади лёгких). Так что переход на более «лёгкие» марки сигарет не приносят никакой пользы, напротив, только заставляют тратить больше денег на табак.

Миф 3. Очищение организма от яда после отказа от курения идёт медленно.

Этот вовсе не так. Уже через 8 часов выводится примерно половина никотина и угарного газа, вследствие чего кровь лучше доставляет кислород к органам и тканям, а через сутки от смол начинают очищаться лёгкие. Со временем восстанавливается работа сердечно-сосудистой системы, снижается риск инфарктов и инсультов, а также онкологических заболеваний. Ускорить эти процессы помогут регулярные занятия спортом, отказ от других вредных привычек (например, употребления алкоголя и переедания).

Миф 4. Бросить курить помогут никотиновые леденцы, жвачки, пластыри или электронные сигареты.

Все эти способы, чаще всего, бесполезны. Хотя в сигаретах содержится несколько десятков других канцерогенных и даже радиоактивных веществ, помимо никотина, вред последнего доказан и продолжать вводить его в организм - неразумно. Что же касается электронных сигарет, здесь проблема ещё и в другом. Такие приборы не решают проблемы зависимости от курения, ведь пристрастие к сигаретам - это не только физическая зависимость, но и психологическая. А употребляя никотин (в леденцах или электронных сигаретах) невозможно вылечиться от зависимости - это примерно то же самое, что лечить алкоголика, давая ему дозы спиртного.

Миф 5. Бездымный табак не опасен для здоровья.

На самом же деле вред от него не меньший, чем от курения обычных сигарет. И он также вызывает зависимость от никотина. Кроме того, большей опасности при этом подвергаются дёсны и зубы, а также слизистая ротовой полости, возрастает риск развития воспалительных процессов, что может привести к потере зубов. Да и в целом иммунитет у всех потребителей табака снижен.

Миф 6. Курение кальяна не приводит к таким же последствиям, как курение сигарет.

В действительно это - то же табакокурение. И то, что дым, проходя через кальян, очищается, - заблуждение. Курение кальяна также вызывает зависимость, и зачастую к курению сигарет приходят именно через это модное сейчас увлечение. А заболевания, которые может спровоцировать этот прибор, всё те же: рак лёгких, астма, эмфизема, хронический бронхит, заболевания сердечно-сосудистой системы, туберкулёз, импотенция, бесплодие и многие другие.

Обратиться за консультацией по поводу отказа от курения можно по телефону доверия областного клинического наркологического диспансера: (4912) 25-95-27

Я принимаю решение!

Почти все курильщики хотят бросить курить, но большинство из них убеждены, что бросить курить очень сложно. Именно это убеждение и заставляет их держаться за свою

привычку – откладывать отказ от курения на «потом» – на какое-то неопределенное время, которое все обозначают по-разному. Кто-то согласен бросить курить, но только когда в его жизни все наладится, решатся все проблемы, не будет стрессов. Кто-то говорит: «Буду курить, пока не прижало – вот прижмёт, и брошу, а кто-то вообще машет на себя рукой, пессимистично утверждая: «Я уже настолько подорвал здоровье, что мне все равно – уже ничто не поможет».

Все эти и подобные им отговорки в корне неверны.

Во-первых, стрессы никогда не кончатся – в жизни всегда найдутся поводы для переживаний, как бы жизнь ни налаживалась, человек всегда будет чем-то неудовлетворен.

Во-вторых, никто не знает, когда именно и как «прижмет». Коварство сигарет заключается в том, что каждая из них может стать последней каплей, той, после которой уже ничего не изменить.

В-третьих, как бы человек ни подорвал свое здоровье курением, отказ от него в любом случае принесет ощутимую пользу.

Если человек жив, ему есть за что бороться и на что надеяться.

Как прийти к решению?

Если вы осознаете, что курение приносит вам только вред, если действительно хотите бросить курить – это уже немало. Дело в том, что в действительности бросить курить гораздо проще, чем кажется. Люди, успешно бросившие курить, делясь своими впечатлениями, удивляются, что это оказалось значительно легче, чем рисовалось. Они не могут понять, почему же они так долго затягивали с принятием решения отказаться от сигареты, что их останавливало? Когда всё позади, прежние сомнения и опасения кажутся смешными.

В чём же секрет успеха?

Многие могут утверждать, что неоднократно пытались бросить курить, но попытки остались безуспешными. На самом деле секрет прост – не нужно пытаться, нужно бросить. Если человек говорит тебе «я попытаюсь», значит он уже заранее оставляет для себя лазейку, мостик назад, в «курящую жизнь». Следовательно, его решение не является решением как таковым – это не более чем заигрывание с самим собой или окружающими людьми. Если человек твердо решил бросить курить, его ничто уже не остановит. Таким образом, секрет успеха отказа от курения кроется только в вас – в вашей решимости, в вашем настрое, в вашей силе воли. Примите твердое решение, не заигрывая с собой. Будьте честны с собой, ведь в конечном счете бросить курить нужно именно вам. Это прозвучат жестоко, но мир не перевернется, если погибнет ещё один курильщик. Уговаривать вас никто не будет, но вас должны уговорить собственный инстинкт самосохранения и здоровый эгоизм. Жить полной жизнью или неуклонно катиться к гибели – это ваш личный выбор. Быть счастливым человеком или обузой для семьи – это ваше личное дело. Задумайтесь об этом серьёзно и примите верное решение – откажитесь от курения.

*Специалист по социальной работе
ГБУ РО ОКНД Ю.В. Юдина*