

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Курение ведет свой отсчет с незапамятных времен. Фрески в индийских храмах изображают святых подвижников, вдыхающих дым ароматических курений, сохранились и изображения специальных курительных трубок. Великий Геродот, описывая быт и нравы скифов, упоминал, что им свойственна привычка вдыхать дым сжигаемых растений. В середине XVI в. табак распространяется по Западной Европе и Турции, где великолепно акклиматизируется и дает отличные урожаи. В XVII в. он проникает в Японию, Китай и другие страны Азии. К концу XVIII в. в мире уже нет ни одной страны, где бы он ни присутствовал. Правительства разных стран пытались бороться с табакокурением, именуя последнее «бесовской пагубой». Так, в Великобритании и Османской империи в конце XVI в. курильщиков приравнивали к колдунам и наказывали «усекновением головы».

На Руси в XVII в. при царе Алексее Михайловиче курильщиков вразумляли палками. Тем не менее победного шествия табака по Старому Свету никакие наказания остановить не смогли. Начиная с 60-х годов курит уже весь мир. И в это время начинаются первые антитабачные кампании, призывающие ввести запрет на рекламу табака. С 1971 г. реклама табака полностью удалена из телевизионного эфира США, но табак остается вторым в списке самых рекламируемых товаров, после автомобилей. Сегодняшний стиль деловой жизни подразумевает отказ от курения. Здоровье и спорт – вот идолы современного западного бизнесмена. Запреты на курение становятся все более распространенными как в офисах крупных корпораций, так и в общественных местах. Впрочем, как показывает общемировая статистика, ряды курильщиков не редуют.

РАЗГОВОР С ГЛАВНЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ



Д.Г. ЖАРКОВА,
главный пульмонолог
города, к.м.н.

Курение табака является одной из наиболее значимых проблем современного здравоохранения. Согласно данным ВОЗ, среди 1,26 млрд курящих людей около 47 процентов составляют мужчины и около 12 процентов — женщины. В настоящее время курение табака является основной причиной заболеваний и преждевременной смерти людей во многих странах. Каждый день в мире от последствий этой вредной привычки умирает свыше 10 тыс. человек, каждый год — около 4 млн. Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут ежегодно становиться около 10 млн человек. При сохранении существующих тенденций около 500 млн человек, живущих в 2000 году, будут убиты табаком, половина из них в продуктивно среднем возрасте, что означает потерю от 20 до 25 лет жизни. Следует отметить, что частота курения в России одна из самых высоких среди индустриально развитых стран, особенно среди мужчин трудоспособного возраста — 70,5 процента являются регулярными курильщиками. Особую тревогу вызывает отмечающаяся в последние годы тенденция к росту числа курящих среди детей и подростков. В возрасте 16 — 17 лет курит 45 процентов юношей и 16 процентов девушек. В России курит примерно две трети мужчин и не меньше трети женщин. 52,1 процента всех раковых заболеваний у мужчин и 5,2 процента у женщин связано с курением табака. В связи с увеличением потребления табачных изделий заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63 процента. 20 — 30 процентов случаев смерти от ишемической болезни сердца и 10 —

15 процентов заболеваний сосудов головного мозга также непосредственно связаны с курением табака. В России ежегодно от причин, связанных с курением табака, умирает более 300 тысяч человек. При этом в возрастном интервале 35 — 69 лет 42 процента всех случаев смертей мужчин связано с табакокурением.

Сила никотиновой зависимости очень велика, поэтому многие курящие люди не могут бросить курить самостоятельно, даже в тех случаях, когда они твердо приходят к данному решению. По данным доказательной медицины, существует только два эффективных метода лечения табачной зависимости — беседы врача и никотинзаместительная терапия. К сожалению, не все врачи вовлечены в лечение курящих пациентов. Более трети постоянно курящих людей отмечают, что врачи никогда не спрашивали их о пагубной привычке и не давали совета бросить курить. Первым шагом лечения табачной зависимости является выявление курящих лиц, оценка фактора риска курения и степени табачной зависимости, а также степени его мотивации к отказу от курения, т. е. оценка статуса курения.

Оценка проводится по индексу курящего человека (ИК), который рассчитывается по следующей формуле: ИК = (число сигарет, выкуриваемых в день) × (количество лет курения) / 20.

Расчет ИК необходимо проводить каждому курящему пациенту, приходящему на прием к врачу или поступающему в больницу. Пациента необходимо подготовить к тому, что отказ от курения приводит к некоторому изменению стиля поведения, и основным для периода отказа от курения должен стать лозунг «Учитесь жить по-новому».



31 МАЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

14 причин отказаться от сигареты

Большинство из нас знает, что курение может привести к раку легких, но знаете ли вы, что оно приведет к длинному перечню серьезных проблем — от болезней сердца и глухоты до потери шансов иметь ребенка? Итак, если вам нужны еще стимулы, чтобы отказаться от пагубной привычки, прочтите...

ПОТЕРЯ СЛУХА

У курильщиков более вероятно глухота, они теряют слух на 16 лет раньше, чем некурящие. Полагают, что причиной этого является ограниченный приток крови к внутреннему уху.

ПРОБЛЕМЫ С БЕРЕМЕННОСТЬЮ

У курящих женщин в два раза чаще случаются выкидыши. В среднем курящие имеют больше осложнений, включая кровотечение во время беременности, а также преждевременное отделение плаценты. Некоторые исследования даже обнаружили связь между курением и внематочной беременностью.

ПЛОХИЕ ЗУБЫ

Никотин препятствует кровотечению десен, а это может скрыть ранние признаки болезней десен. Исследование показало также, что курильщики гораздо быстрее теряют зубы в молодом возрасте.

КАК КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ВНЕШНЕМУ ВИДУ

Наряду с тем, что курение окрашивает ваши зубы в желтый цвет, ухудшает запах изо рта и запах волос, оно старит вашу кожу. Исследования показывают, что курильщики после 40 лет могут иметь столько же морщин на лице, сколько некурящие после 60. Еще больше морщин у курильщиков из-за того, что они щурятся из-за раздражающего действия дыма и морщат рот, когда втягивают дым сигареты. Табачный дым дает высушивающий эффект, а во время курения ограничивается приток крови к коже, лишая ее кислорода и важных питательных веществ. При курении окрашиваются пальцы и ногти, курильщики в 3 раза чаще страдают от псориаза — хронического заболевания кожи.

ЭФФЕКТ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Некурящие, но подвергающиеся обкуриванию коллег, родных и друзей, которые тоже рискуют заболеть болезнями курящих. Дети курящих родителей скорее всего будут иметь

ОСТЕОПОРОЗ

Курение повреждает клетки, образующие кости, поэтому курильщик сильно рискует заболеть остеопорозом. Исследования показали также, что курение может привести к раннему климаксу — еще фактор риска для остеопороза.

ПРОСТУДА И ГРИПП

Курение может ослабить иммунную систему, поэтому курильщики быстрее заболевают простудой и гриппом, у них также больший риск заболеть туберкулезом и пневмонией.

МЕДЛЕННОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ

Раны, включая хирургические разрезы, дольше заживают, поскольку курение ограничивает приток крови к этим зонам тела и забирает питательные вещества, важные для заживления, такие как цинк.

ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

У курильщиков в два раза выше вероятность возникновения дегенерации пятна (заболевание, поражающее сетчатку и ведущее к проблемам со зрением) и катаракты.

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Среди курильщиков больше тех, кто страдает желудком, так как никотин нарушает кислотно-щелочной баланс в пищеварительной системе.

ДЕПРЕССИЯ

Никотин действует как депрессант, поэтому курильщики чаще страдают от депрессии.

БЕСПЛОДИЕ

Курящим в 4 раза чаще, чем некурящим, требуется более года, чтобы забеременеть.

РАК МОЗГА

Курящие женщины в четыре раза больше рискуют заболеть раком мозга. Чем дольше вы курите, тем больше увеличивается риск.

БОЛЬ В СПИНЕ И ШЕЕ

Курильщики гораздо чаще страдают от резких и продолжительных болей. Одно из объяснений является то, что курение вызывает недостаточное питание тканей в позвоночнике или вокруг него.

СЛАБЫЙ РАЗУМ

Курение ускоряет умственный упадок. Одно из исследований обнаружило, что у курящих в 4 раза чаще обнаруживалось серьезное умственное расстройство — болезнь Альцгеймера.

ЗАЛОЖЕННЫЙ НОС

Курение является причиной или ухудшает симптомы ринита, вызывая чихание, заложенность в носу и насморк. Люди, выкуривающие 15 сигарет в день, в 6 раз чаще постоянно храпят.

проблемы с дыханием, чаще будут болеть астмой, заболеванием среднего уха, бронхитом и пневмонией.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Составьте список причин, по которым вы хотите бросить курить.

Подготовьте себя морально к возможной трудной борьбе. Никотин делает вас зависимой, так что потребуется много силы воли.

Подумайте, сколько денег вы сэкономите, если теперь выкуриваете 20 сигарет в день. Эффектнее будет цифра годовых затрат.

Попытайтесь использовать заменяющие никотин терапии — леденцы, лепешки, ингаляторы или резинку.

Подумайте о своем здоровье — курение может сократить вашу жизнь на 16 лет.

Назначьте дату, когда бросите курить. Старайтесь бросать курить вместе с другом.



ЖЕНЩИНА И СИГАРЕТА

Ученые и клиницисты, занимающиеся проблемами никотиновой зависимости, в результате длительных наблюдений пришли к выводу, что заболевание может иметь одну из трех форм:

■ ДИССОЦИИРОВАННАЯ ФОРМА

Встречается в 65 — 70 процентах случаев.

Абстинентное состояние (воздержание, перерыв в курении) характеризуется наличием различных ощущений с внутренних органов и органов чувств (попёрхивание, ощущение сосания под ложечкой, вкуса сигареты во рту, слюноотечение, покалывание кончика языка, гусиная кожа). Также характерен автоматизм (неосознаваемость) процесса курения, неравномерное употребление количества сигарет в разные дни, нередко курение натошак.

Первые пробы происходят в детском возрасте.

В лечении большое значение имеет психотерапевтическое и медикаментозное воздействие.

■ ИДЕАТОРНАЯ ФОРМА

Встречается в 20 — 25 процентах случаев.

Форма, характеризующаяся наличием в абстинентном состоянии периодически возникающих навязчивых мыслей о курении и вегето-сосудистых нарушений (потливость, дрожь, покраснение, побледнение кожных покровов).

Первые пробы происходят в подростковом возрасте.

В лечении большое значение имеет психотерапевтическое воздействие.

■ ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ ФОРМА

Встречается в 5 — 10 процентах случаев.

Для неё характерно наличие навязчивых мыслей о курении, вегето-сосудистых нарушений и невротической симптоматики.

Приобретение к курению идет в достаточно зрелом возрасте. Быстро нарастает количество выкуриваемых сигарет. Нет осознанного желания бросить курить даже в случае серьезных сопутствующих заболеваний. Вследствие этого трудно поддается лечению. Процесс лечения более длителен в сравнении с другими формами и включает психотерапевтическое, медикаментозное и аппаратное воздействие.

Несмотря на известные отрицательные эффекты никотина (гипотрофии плода, врожденные уродства, выкидыш) до 37 процентов наших женщин курит во время беременности.

Курение во время беременности:

■ При курении беременной женщины никотин очень быстро проникает через плаценту в организм будущего ребенка, при этом каждую минуту в плод поступает около 18 процентов, а выделяется только 10 процентов, что приводит к хроническому отравлению плода никотином.

■ У вынашивающей плод женщины под влиянием никотина происходит сужение кровеносных сосудов матки и плаценты, нарушается плацентарное кровообращение и сократительная функция матки, снижается поступление питательных веществ и кислорода к плоду. Соответственно дети, как правило, рождаются с низким весом, который тем меньше, чем больше папирос или сигарет выкуривает их мать.

■ При курении беременной уровень карбоксигемоглобина в ее крови повышается на 1 — 8 процентов, а в крови плода на 2 — 16 процентов. В результате хронической гипоксии опасность внезапной смерти новорожденных у курящих матерей увеличивается на 50 процентов.

■ Если же и в период кормления женщина курит, то в 1 литре ее молока содержится до 0,5 мг никотина, а его смертельная доза составляет 1 мг на 1 кг веса ребенка.



РАЗМЫШЛЕНИЯ БУДУЩЕЙ СВЕКРОВИ

Четверть жителей земли курит. А доля курящих в нашей стране значительно выше: среди мужчин доходит до 65 процентов, среди женщин — до 25 процентов. Общая распространенность табакокурения в Челябинской области, по исследованиям наших ученых, доходит до 67 процентов. Количество курящих более 3 млн лиц в возрасте до 18 лет, и каждый год к ним присоединяются еще около 1 млн. Доля девушек в этом числе медленно, но верно растет.

Не так давно моя приятельница поделилась со мной одной проблемой. Ее сын познакомился с девушкой, и это знакомство быстро переросло в чувство влюбленности. Все бы ничего, вот только девушка, при всех ее достоинствах, которые дарит весна и юный

возраст, нет-нет да и выкурит в присутствии молодого человека сигарету. Это ему не очень нравится, так как вырос он в семье, где никто не курит и даже запах табачного дыма, приносимого сквозняком из коридора, не приветствуется. Соответственно, его это несколько волнует. Но состояние влюбленности, каждый из нас это помнит, волнует больше. И, в общем-то, обоснованные наши опасения отодвигаются назад, куда-то там на задворки нашего разума. Так и в этом случае.

Нельзя сказать, что юноша готов смириться с этой, как он считает, привычкой. Мало того, он уверен, что отучит свою подругу от этого нездорового занятия. Он еще не умудрен жизненным опытом, что перевоспитать можно только самого себя. Безусловно, если для девушки взаимоотношения с другом очень важны, то это его желание станет и ее желанием. И тогда, быть может... Почему столь пессимистично?

Нет, всего лишь реалистично. Хорошо, если девушка свободна от никотиновой зависимости. А если привычка уже укоренилась в виде патологического пристрастия?

У каждой матери взрослеющего сына наступает время, когда она, глядя на юные девичьи лица, мелькающие в его ближайшем окружении, пробует разглядеть, она или не она. Хорошей будущей свекрови не может быть все равно, кто будет матерью ее будущих внуков. На то она и всем кровью. Поэтому и беспокоит мою приятельницу, что дружит чадо ее с девушкой, для которой сигарета не является чем-то предосудительным, запретным. И мне ее обеспокоенность понятна. Я тоже, как и она, имею вероятность стать в будущем свекровью. И мне тоже не все равно.

Мне не все равно, каким уровнем ответственности в отношении своего здоровья будет обладать предназна-

ченная моему сыну в жены, а мне в дочери. Заметьте, я не говорю о состоянии здоровья. Хотя оно, безусловно, является самым ценным приданым. В наш век, когда абсолютно здорового человека, как и снежного, можно встретить с одинаковой долей вероятности, предъявлять требования такого порядка просто невозможно. А вот ответственность за себя, за своих будущих детей, этот фактор зрелости и готовности к созданию семьи считаю обязательным.

Конец рабочего дня. Поток людей, возвращающихся с работы и учебы по одной из главных улиц нашего города. Вот молодые люди стоят, о чем-то оживленно разговаривают. Девушка наравне с парнями закуривает, играя сигаретой в руках, поднося ее к губам, с блаженной улыбкой закидывает голову назад, поправляет волосы. Эта игра под названием, «Обрати на меня внимание». Многие психотерапевты, сексологи относят сигарету к фаллическому символу. Ну что ж, женщина всегда, пока она женщина, будет обращать на себя внимание. Так природой задумано. Вот только в этом сценарии у природы сигареты задумано не было. Девушка играет. Но игра эта небезопасна.

Вот совсем еще девчонки просят, как говорят, стреляют у мужчин средних лет сигареты. И получив, радостно хохоча, отбегают в сторону. И это пока игра. Девочки торопятся стать взрослыми. Ведь взрослым так много разрешено. Они еще не осознают, что взрослость без ответственности за свои поступки ни к чему хорошему не приводит.

Молодая женщина, выйдя из троллейбуса, нервно и быстро достает пачку с сигаретами, закуривает и идет, не видя никого и ничего вокруг себя. Явно, она не заметила и того, что закурила. И это уже не игра. Это болезнь, зависимость от табака. Состояние, требующее профессионального подхода: консультирования и лечения.

За одну минуту наблюдения возникает ощущение, что мир катится куда-то не туда. Когда мы слышим о том, что красота спасет мир, то в этот момент у большинства из нас возникает женский образ. И я уверена в том, что у образа этого в руках или во рту сигареты не будет. И никогда не будет!

Дорогие и любимые наши дети! Девочки наши, задумайтесь в тот момент, когда сигарета оказывается в ваших руках, совместима ли она с семейным счастьем и счастьем материнства. Каждая из нас с рождения своего знает, что предназначена она для священнодействия — рождения детей, продолжения себя и своего рода. Здоровые и успешные дети — это огромное счастье. Ничто этого счастья не заменит. Берегите себя. И помните: настоящий мужчина, мудрый, ответственный, за которым как за каменной стеной, возьмет себе в жены только настоящую, мудрую и ответственную женщину. Ответственную за свое здоровье и здоровье своих будущих детей.

Журнал «Здоровье мира» еще в 1980 г. опубликовал два удачных рецепта от курения, данных Противораковым обществом США. Эти рекомендации актуальны и сегодня

РЕЦЕПТ А.

Примите решение курить одну сигарету в час. Затем постепенно увеличивайте интервал без курения на полчаса.

Затрудните себе доступ к сигаретам. Например, оберните пачку клейкой лентой. Держите сигарету другой, непривычной для вас рукой. Покупайте сигареты, которые вам особенно неприятны. Не покупайте больше одной пачки. Измените условия курения, места, где вы любите курить, откажитесь от сигарет с кофе и т. д.

Сообщите значимым для вас людям, что вы намерены бросить курить. Если вы не курите один день, можете не курить еще один. Попробуйте! Если вы не выдержали и закурили, не огорчайтесь. Сделайте еще попытку.

РЕЦЕПТ Б.

Курите на одну сигарету меньше каждый день. Каждый раз перед выкуриванием сигареты принимайте по этому поводу специальное решение. Оттягивайте каждое курение.

Носите с собой только одну сигарету. И вы убедитесь, что стремитесь не израсходовать ее. Откажитесь от курения только на один день. Затем еще на один. И так день за днем.

Сообщите семье, друзьям, окружающим о вашем намерении прекратить курение. Публичное заявление укрепит вашу решительность и ответственность. Назначьте себе точное время, когда вы прекратите курить, и сделайте это.

Спрячьте все связанное с курением: сига-

реты, зажигалки, пепельницы. Переставьте мебель в комнате, где вы курите особенно часто. Запаситесь жевательной резинкой, карамелью, семечками, орехами, тем, что вы любите, и используйте их, когда хочется закурить.

Есть и другие стратегии поведения, которые может предложить курильщикам психотерапевт, психиатр-нарколог для прекращения курения. В Челябинской областной клинической наркологической больнице вот уже год активно работает антисмокинг-кабинет, где каждый желающий бесплатно может проконсультироваться по вопросам отказа от курения.

Курение женщин помимо тех последствий, которые проявляются в результате курения у мужчин, приводит:

■ К нарушению детородной функции — бесплодию, привычным выкидышам, патологии течения беременности и родов. (Курящие женщины в 8 раз чаще бесплодны по сравнению с некурящими).

■ К повышенному риску развития различных врожденных и приобретенных заболеваний у детей. (Дети курящих матерей в 2 раза чаще болеют заболеваниями легких, бронхов, астматическими состояниями. Потомство курящих женщин относится к группе риска по развитию лейкоза).

О.И. СТОЕВА,
зав. отделением медицинской профилактики ЧОКНБ.

ОДИН КУРИТ — ВСЕ БОЛЕЮТ

Часто мы задумываемся над своим здоровьем только тогда, когда начинаем чувствовать какое-то недомогание. Начинаем «ходить по врачам». Чтобы вернуть здоровье, стараемся выполнять все назначения, которые предписал врач. Еще в прошлом врачи считали, что болезнь легче предупредить, чем ее лечить. Сохранению крепкого здоровья может способствовать только здоровый образ жизни — это рациональный режим труда, отдыха и питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены, отказ от вредных привычек, физическая активность, закаливание. Одним из элементов здорового образа жизни является полный отказ от табака.

Ситуация с распространением курения табака во всех странах приняла характер эпидемии. Во всем мире курит более миллиарда людей и ежегодно умирает от причин, связанных с курением, более четырех миллионов человек.

В докладе Всемирной организации здравоохранения показано, что курение занимает третье место в структуре ведущих факторов риска, влияющих на показатели преждевременной смертности населения после гипертонии и гиперхолестеринемии. Потребители табака сознательно подвергают себя риску возникновения сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических, различных аллергических заболеваний. Болезни желудочно-кишечного тракта, импотенция, бесплодие — это лишь некоторые примеры из длинного списка отрицательных последствий табакокурения.

Доказано, что курильщики более подвержены влиянию отрицательных экологических факторов. Ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, отрицательно воздействуют на кожу, уменьшая эластичность кожных тканей. Дряблая морщинистая кожа, желтые зубы, неприятный запах изо рта — таков портрет потребителя табака.

Однако от курения страдает не только сам курильщик. Три четверти табачного дыма выделяется в окружающую среду. В этом дыме содержатся те же самые ядовитые вещества, опасные для здоровья.

Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением. Пассивное вдыхание табачного дыма очень

долго считалось небольшим вредом. В настоящее время доказано, что вдыхание ядовитых веществ, содержащихся в табачном дыме, приводит к возникновению серьезных нарушений здоровья у некурящих. Пассивное курение формирует ту же патологию, что и активное. Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа соответствует активному курению четырех сигарет.

Головная боль, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, желудочно-кишечные расстройства могут длиться до 24 часов после пассивного вдыхания ядовитого табачного дыма. Сигаретный дым содержит около трех тысяч известных нам составных элементов, 16 из которых могут стать причиной развития раковой опухоли.

Люди, стоящие рядом с курящим, вдыхают НИКОТИН, УГАРНЫЙ ГАЗ, БЕНЗОЛ, ТОЛУОЛ, АКРОЛЕИН и другие токсичные вещества. Загрязненность помещения, где курят, превышает в шесть раз. На открытом воздухе в радиусе пяти метров от

табакокурильщика содержатся опасные для здоровья ядовитые компоненты табачного дыма.

Особенно опасно пассивное курение для детей. Они отстают в развитии, хуже учатся, в большей мере подвержены заболеваниям органов дыхания, чем дети некурящих родителей. Пассивное курение может способствовать обострению бронхиальной астмы, аллергических и других заболеваний.

Проведенное исследование показало, что среди тех, кто вынужден был регулярно вдыхать табачный дым, количество инфарктов было почти в два раза выше, чем среди тех, кому удалось избежать пассивного курения. Следует отметить интересный факт, что, по данным некоторых исследований, средняя продолжительность жизни женщин, чьи мужья курят, на 4 года меньше продолжительности жизни женщин, мужья которых не курят.

В крови и моче некурящих, подверженных воздействию табачного дыма, обнаруживаются измеримые уровни никотина. Доказано, что пассивное курение является фактором риска развития рака легкого. У женщин, мужья которых курили меньше пачки в день, риск развития рака легких в 1,5 раза выше, чем у женщин, мужья которых не курили. При выкуривании мужем более пачки этот риск увеличивается в два раза.

Радует то, что многие курящие начинают задумываться о том, что, закуривая, причиняют вред не только себе, но и своим родным людям, которые живут с ними и страдают от их табакокурения.

Н.С.КАЗАНЦЕВА, врач ГЦМП.



Об основных направлениях лечения табачной зависимости рассказывает врач кабинета антисмокинговой терапии областной наркологической больницы А.А. ЛЯШЕНКО.

— В нашей стране проблемой табакокурения занимаются специалисты в области наркологии и психотерапии. Хочется отметить последователей школы народного врача СССР Довженко А.Р. и, конечно же, самого видного специалиста, занимающегося этой проблемой, академика В.К.Смирнова. Он развил концепцию о преморбидных (предболезненных) чертах личности каждого курящего, описал формы табачной зависимости, выявил суть каждой из форм и обозначил в связи с этим эффективное лечение для каждой из них. Основными направлениями в лечении табачной зависимости являются различные виды иглорефлексотерапии, фармакологическая терапия, но наиболее важным и значимым остается психотерапия, ее различные методики, которые подбираются строго индивидуально.

Проблема табачной зависимости многогранна и не менее сложна, чем проблема алкоголизма, и требует знания врача не только в области наркологии, но и терапии, неврологии. Низкие результаты эффективности лечения табачной зависимости можно свести лишь к недостаточной мотивации на отказ от курения. Больные, как правило, ожидают, что всю работу по лечению от зависимости за них сделает сам врач, а они будут пассивно созерцать, получится это или нет, те же из пациентов, кто имеет твердое решение отказаться от табакокурения, настойчиво идут к своей цели вместе с врачом и добиваются очень хороших результатов.

Не многие больные понимают, что табакокурение — болезнь, требующая больших усилий в отказе от табака прежде всего со стороны больного, а не со стороны доктора, который не курит. Очень важно, чтобы табакокуритель задумался о своей табачной зависимости и в процессе осмысления пришел к правильному выводу, так как разум отличает человека от животных. Всегда готовы помочь избавиться от дурно пахнущей зависимости и всегда рады не меньше пациентам, когда они бросают курить и когда у них появляются доселе неведомые цветные краски жизни.



БРОСИТЬ КУРИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ

В современном мире остро стоит проблема зависимости от психоактивных веществ, в том числе и от никотина.

Никотин — очень своеобразное вещество. Он и успокаивает, и тонизирует, и помогает сосредоточиться. Никотин дает быстрый эффект — через семь секунд после первой затяжки в организме начинается химический процесс, влияющий на деятельность сердца, кровообращение, настроение.

Никотин общедоступен, однако вызывает зависимость в точности как героин или кокаин.

«Бросить курить? Что может быть проще? Я сам проделывал это десятки раз», — сказал как-то Марк Твен.

На сегодняшний день существует более 60000 научных исследований, подтверждающих вредное воздействие табака на здоровье человека. Курение — самая распространенная причина заболеваемости и преждевременной смертности в России и западных странах. Зарегистрировано не менее 24 опасных для жизни заболеваний, являющихся последствиями курения. Ускоряется старение организма — жизнь курильщика в среднем на 7,5 года короче. Каждый второй курильщик рискует умереть раньше времени, причем половина из них — в активном возрасте.

Зажженная сигарета — своего рода химзавод. Ученые обнаружили, что табачный дым содержит более 4700 веществ, 43 из них вызывают рак.

Подавляющее большинство случаев заболевания раком ротовой полости, губ, глотки, гортани, поджелудочной железы и мочевыводящих путей связаны с курением табака. Также найдена прямая зависимость между курением и возникновением рака почек и рака матки. Наиболее известным заболеванием, которое прямо связано с курением, является рак легких. Чем раньше человек начинает курить, тем тяжелее последствия.

Курение — одна из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний. Среди людей в возрасте до 40 лет риск возникновения инфаркта у курильщиков в пять раз больше, чем у некурящих. При курении замедляется обмен веществ, уменьшается эластичность кожи, желтеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.

— Курение очень портит внешность, — говорит известная модель Клаудия Шиффер.

А главное — никотин позволяет приобрести первый опыт химической зависимости. Среднестатистический путь от здорового человека к наркоману состоит из следующих этапов: курение табака, курение травы, инъекции. Табак является первым опытом химической зависимости, первой ступенькой, которая резко снижает порог сопротивления человека вовлечению в наркозависимость более высокого уровня. Не все начавшие курить проходят этот путь до конца, но почти все, кто стал наркозависимым, начинали с курения.

Бросить курить может каждый, стоит лишь только этого захотеть и при необходимости получить помощь специалиста (психотерапевта, нарколога).

В МУЗ ГКБ № 2 есть центр медико-психологической и психотерапевтической помощи, где работают специалисты: психиатр-нарколог, психотерапевт, психолог.

Для желающих бросить курить у нас проводятся индивидуальные и групповые занятия.

Для каждого пациента составляется индивидуальный план в зависимости от стажа курения, количества выкуриваемых сигарет, возраста и наличия сопутствующих заболеваний.

Различают одномоментный способ — для бросающих курить с небольшим стажем и I — II степенью зависимости от никотина (степень зависимости рассчитывается по специальному тесту) и 14-дневная программа — для бросающих курить с большим стажем, сопутствующими заболеваниями и III степенью зависимости от никотина.

Назначаются медикаментозное лечение, даются советы по режиму, поведению, физической активности. Так же назначается, при необходимости, психотерапевтические сеансы, направленные на формирование отвращения к табаку.

Кроме индивидуальной работы проводятся лечебные группы бросающих курить. Группы проходят в режиме 1р/неделю по 10 человек, 10 — 12 занятий. По результатам наблюдений, из 10 человек 6 — 7 бросают курить, остальные уменьшают количество выкуриваемых сигарет.

Бросить курить может каждый, стоит лишь этого захотеть!

Желаем Вам успеха!

**О.ГУСЕВА,
врач психиатр-нарколог, МУЗ ГКБ № 2.**





ЛЮБИТЕ СЕБЯ, ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТАБАКА

В настоящее время табакокурение глубоко вошло в быт людей, стало повседневым явлением. Установлено, что каждый четвертый взрослый житель планеты курит, и всего курильщиков на земном шаре около 1,26 миллиарда человек, причем 80 процентов живут в развивающихся странах. В России количество потребителей табака неуклонно растет за счет подростков и женщин. 70 процентов мужчин и 30 процентов женщин нашей страны являются курильщиками. По итогам обследования в Челябинской области 81 процент мужчин в возрасте от 18 до 64 лет курит. Количество курящих женщин в этой возрастной категории составляет 36,7 процента. Известно, что курение является одним из ведущих факторов риска, влияющих на показатели преждевременной смертности населения России. 36 процентов общей смертности у мужчин и около 8 процентов общей смертности у женщин, среди людей среднего возраста нашей страны, обусловлено табакокурением. Каждый второй курильщик погибает от своего пагубного пристрастия. Токсическое воздействие табачные яды оказывают на весь организм. Страдают сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная, репродуктивная, выделительная, нервная система. Развиваются тяжелые болезни, которые приводят к инвалидности, к ухудшению качества жизни.



Одна сигарета, вторая, третья — и постепенно организм привыкает к курению. Формируется заболевание — табачная зависимость.

О проблемах, связанных с табакокурением, и используемом методе лечения табачной зависимости рассказывает психиатр-нарколог областной клинической психоневрологической больницы к.м.н. Н.Е. КОМЛЕВ.

— Табакокурение является негативным явлением в обществе. Ежегодно в мире от осложнений, связанных с курением табака, умирает около 4 миллионов человек, а от болезней, связанных с алкоголем, 4,5 миллиона. Вред, который наносит человеку табак, сравним с алкоголем. Почему же люди продолжают курить, несмотря на смертельную опасность? Это можно объяснить быстрым формированием заболевания — наркотической никотиновой зависимости. Всемирной организацией здравоохранения табак приравнен к наркотическим средствам.

Любой заядлый курильщик может четко рассказать о наличии у него

признаков этой болезни. При прекращении поступления в организм никотина появляется головная боль, раздражительность, кашель, потеря аппетита. Человек испытывает стойкий психологический дискомфорт, не может сосредоточить внимание, снижается интеллектуальная деятельность. Появляется сильное физическое влечение закурить снова — это абстинентный синдром наркотической зависимости. С поступлением в организм новой дозы никотина курильщик испытывает чувство эйфории — второй признак этого заболевания. Так с каждой новой сигаретой формируется рабская зависимость от табака. О вреде табакокурения говорят

сейчас много, но количество курильщиков не уменьшается. В последние годы, к сожалению, все больше девушек приобщается к этой отраве. Они считают, что сигарета делает их современными и более независимыми, забывая о риске для своего здоровья и будущего своих детей. Курящая женщина обычно выглядит старше своих лет, с каждой сигаретой теряя женственность. Табачная интоксикация приводит к утрате свежести кожи, к ранним морщинам, появлению отталкивающего запаха изо рта. Голос становится хриплым, особенно это заметно у молодых девушек. У женщины во много раз быстрее, чем у мужчины, формируется

наркотическая табачная зависимость.

Мало того, что курильщики не заботятся о своем здоровье, они также пренебрегают интересами окружающих — курят там, где им вздумается: в подъездах домов, в лифте, стоя в очереди и на остановках общественного транспорта. Некурящие и дети становятся пассивными курильщиками. Пассивное курение также опасно, как и активное, и может способствовать развитию тяжелых заболеваний. Для того, чтобы изменить ситуацию с табакокурением, в нашем обществе необходима культура некурения. Общественное осуждение, нетерпимое отношение к курильщикам, штрафы за курение в общественных местах могут привести к положительным результатам.

Большинство курящих знает о вреде табака, но продолжает держаться этой привычки до тех пор, пока не возникают проблемы. У одних появляются болезни, связанные с табакокурением, другие считают, что эта привычка им дорого обходится, третьи просто не хотят чувствовать себя зависимыми от табака. Средний возраст пациентов, обращающихся к нам за медицинской помощью, 30 — 40 лет.

Методов избавления от табачной зависимости много. Эффективность терапии прежде всего зависит от пациента, от его усилий в отказе от табака, от желания избавиться от рабской табачной зависимости.

Опыт лечения этого заболевания у наркологов невелик, все-таки чаще приходится заниматься лечением алкогольной зависимости. Хотя в последние годы увеличивается число пациентов, желающих навсегда расстаться с табаком. Каждый врач в лечении табачной зависимости использует свои методики. В основе нашего лечения лежит метод А.Р. Довженко. Очень важным является желание пациента избавиться от никотиновой зависимости. Перед лечением достаточно не курить в течение 10 — 12 часов, накануне вечером и утром. Врач проводит сеанс групповой психотерапии, в процессе которого больному внушается равнодушное отношение к табаку. Назначаем на один-три месяца отвары различных трав, лекарственные препараты. Фитотерапия помогает быстрее вывести из организма табачные яды. Курс лечения желательнее повторить

через год. Человеческий организм обладает фантастической способностью компенсировать ущерб, нанесенный табаком. Хочется верить, что наш мир когда-то совсем избавится от табака. Вопрос только в том, сколько еще человеческих жизней он унесет. Мы советуем курильщикам: если вы себя любите, избавьтесь от табачной зависимости и живите долго и радостно.

Подготовила Н.КАЗАНЦЕВА, врач ГЦМП.

Каждые 8 секунд на планете наступает смерть в результате курения.

МНЕНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Для современного человека известно, что табакокурение представляет собой значительную угрозу для здоровья. И все-таки это явление остается довольно распространенным. По данным социологических исследований, проведенных в Челябинской области, установлено, что первое знакомство с табаком происходит еще в школе. Затем распространенность этого явления увеличивается с возрастом, достигая максимальных значений к 35 годам. Молодые курильщики не являются злостными, у них меньше пристрастие к табаку, а значит, профилактические мероприятия по борьбе с курением наиболее эффективны среди подростков и молодежи. В г. Челябинске 4 мая завершился городской конкурс среди школ «Соревнование классов, свободных от табака». Подростки выразили свое отношение к этому негативному явлению в нашем обществе. Сочинения, конвенции, выступления агитбригад — все призывало к здоровому образу жизни, к полному отказу от вредных привычек. Вот мнение ученика 7 класса лицея № 82 КОРНИЛОВА Ивана.

Курить — здоровью вредить!

Люди! Мои современники! Мои друзья и товарищи! Я обращаюсь к вам! Все, кто курит, бросьте курить! Все, кто не курит, не начинайте. Человеку, желающему получить образование и стать успешным в будущем нужно придерживаться здорового образа жизни и отказаться от сомнительных «удовольствий».

Я сам не курю. И никогда не начну, не потому, что боюсь недовольства родителей, не потому, что боюсь курить. Я просто не хочу! Я знаю, как вреден табачный дым моим легким, моей печени, моему сердцу — всему организму. Но еще я знаю, как неприятен дым табака тем людям, которые не курят. Моя бабушка и мама начинают задыхаться, когда кто-то курит в подъезде и дым идет к нам в квартиру. Неприятно ехать в автобусе, когда от стоящего рядом человека идет запах табака. Молодые ребята курят на улице и не обращают внимания на окружающих, даже если это дети и пожилые люди. Разве у них есть право укорачивать нам, некурящим, жизнь?

Особенно неприятен вид курящей девушки, женщины. Это же чья-то мама или будущая мама. Вчера наблюдал картину, как молодая «мама» везла коляску с грудным ребенком, дымя при этом сигаретой. Как малышу не повезло! Я бы очень не хотел, чтобы курила моя мама или се-

стра. Это не только очень вредно, но и просто некрасиво.

Некоторые люди считают, что курение успокаивает, но они забывают, что, успокаиваясь на короткое время, приобретаешь проблемы со здоровьем на всю оставшуюся жизнь.

Когда мне было два года, из окон домов звучала модная песенка, в которой были слова: «Дым сигарет с ментолом». Наверное, мне нравилась мелодия этой песни, поэтому я громко, во весь голос пел эти слова, гуляя во дворе. Мама с бабушкой смеялись и говорили: «Ну вот, в семье никто не курит, а ты табачный дым принес!».

Я не понимал, почему говорят о табачном дыме, такая песня красивая!

Уж сейчас я точно не стал бы рекламировать сигареты с ментолом. Многие эстрадные исполнители балуются не только обычными сигаретами. А мальчишки и девчонки часто подражают своим кумирам.

Очень плохо, что курят и на экране телевизора. Многие герои фильмов, которые нравятся зрителям, курят. Если такие люди курят, то почему мне нельзя, думают молодые парни и девушки. Что им сказать? Здоровье закладывается с ранних лет, и будет оно лучше или хуже с годами, зависит от самого человека.



Вот у нас в семье никто не курит, ни дедушка, ни папа. Зато они любят спорт. Дедушка в молодости занимался тяжелой атлетикой (поднимал штангу) и сейчас свой день начинает зарядкой и стойкой на голове, папа тоже дружит со спортом. Они никогда не курили.

Мои друзья тоже не курят и, надеюсь, никогда не будут курить.

Я часто думаю: «Вот бы все деньги, которые люди тратят на сигареты, да еще средства, затраченные на производство табачных изделий, отправить на защиту нашей природы, наших рек и озер, наших лесов и океанов. Было бы здорово!» Как было бы замечательно, если бы вместо табачного дыма мы вдыхали запах лесов и лугов, запах высоких гор и голубых озер.

Люди Земли! Не курите! Ведь табак — это яд! Знают все! Вы здоровых детей родите! Человечество умным растите! Без табачного дыма! Без злых сигар! И мы будем вам благодарны на года, на века, навсегда!

ГОРОДСКАЯ
БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА
НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель —
городской центр медицинской
профилактики. Газета зарегистрирована
Уральским региональным управлением Комитета
РФ по печати.
Рег. № Е — 2168 от 07.05.97.
Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: Челябинск, ул. С.Кривой, 30.
ТЕЛ./ФАКС РЕДАКЦИИ (351) 263-09-12.

Отпечатано в ОАО «Челябинский Дом печати»,
Свердловский пр., 60.

Заказ № ТИРАЖ 50000 экз.

Электронную версию газеты читайте
на медицинском портале www.med74.ru