



# ВЕСТИНИК

Печатное средство массовой информации

Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.

Распространяется бесплатно.



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### Чем опасно курение?

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней органов дыхания, мозга, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи и зубов.

Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных - токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода - CO, цианистый водород, канцерогенные вещества (бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др.).

Никотин, например, нарушает тонус сосудистой стенки, способствуя её повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Кроме того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония, нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усугубляя отложение в них холестерина. В результате создаётся самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска, так называемый высокий суммарный риск.

Советы друзьям и родственникам: напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей (детей, женщин), никогда не создавайте комфортных условий для курения, не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц), всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Человеку, начинающему курить или только пробующему «побаловаться» курением, необходимо отдавать себе отчёт в том, что при этом быстро формируется никотиновая зависимость, которая потом затруднит процесс отказа от курения

#### Советы для тех, кто хочет отказаться о курения:

когда решаете отказаться от курения, думайте о том, что вместо него Вы приобретаете: здоровье своё и своих близких, экономии денег. Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье;

наметьте заранее день отказа о курения;

прекращайте курить сразу, не пытаясь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты, так как доказано, что идея уменьшения вреда курения - это лишь «фикция», которая только мешает решительно с ним покончить;

старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей;

вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным;

преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка;

после отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность, обычно в течение года после отказа от курения вес тела приходит к исходному;

не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают;

обратитесь к врачу за помощью в отказе от курения. Он может назначить лекарственную поддержку, что снизит симптомы отмены, следуйте его советам.

### Как бросить курить?

Задавали себе вопрос «Почему Я курю?». Неужели чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Анализируя причины своих привычек, становится ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха без перекура, постоянно нервничаем в ожидании чего-то, не можем сосредоточиться и адекватно общаться без очередной сигареты, или простоне представляемнашей повседневной жизни безсигарет!

Я курю, потому что не могу не курить! Оцените, насколько Вы зависимы!

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость! А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости?

Специальный тест - тест Фагестрема поможет оценить степень никотиновой зависимости: Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету?

- в течение первых 5м – 3 балла

- в течение 6-30мин – 2 балла

- 30 мин- 60 мин – 1 балл

- более чем 60 мин – 0 баллов

2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?

- да – 1 балл  
 - нет – 0 баллов

3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?  
 - первая утром – 1 балл  
 - все остальные – 0 баллов

4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?  
 - 10 или меньше – 0 баллов  
 - 11-12 – 1 балл  
 - 21-30 – 2 балла  
 - 31 и более – 3 балла

5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?  
 - да – 1 балл  
 - нет – 0 баллов

6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?  
 - да – 1 балл  
 - нет – 0 баллов

Итак, сумма баллов:  
 0-2 - у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!  
 3-4 - у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!  
 5 - у меня средняя зависимость, надо подумать!  
 6-7 - у меня высокая зависимость! Что же делать, надо бежать за помощью!  
 8-10 - у меня очень высокая зависимость! Точно надо искать помощь!

Вы решили бросить курить! А как это проверить?  
 Опять считаем баллы!  
 Вопрос 1.  
 Бросил бы я курить, если бы это было легко?  
 1. Определенно нет - 0;  
 2. Вероятнее всего, нет - 1;  
 3. Возможно, да - 2;  
 4. Вероятнее всего, да - 3;  
 5. Определенно, да - 4.

Вопрос 2.  
 Как сильно я хочу бросить курить?  
 1. Не хочу вообще - 0;  
 2. Слабое желание - 1;  
 3. В средней степени - 2;  
 4. Сильное желание - 3;  
 5. Однозначно хочу бросить курить - 4.

Сумма баллов больше 6 - ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей, за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

Сумма баллов от 4 - 6- да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения, и работать над собой... Надо искать помощь...

Сумма баллов меньше 3 - да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?!

Бросить курить раз и навсегда! Надо «завязывать» - бросить курить раз и навсегда!!! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет, и всего вреда, связанного с ними. Другие же бросают, и я смогу! Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые «легкие». Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться на всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но чтобы потом - насовсем! Я сделаю это:

- \* буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- \* стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- \* буду покупать сигареты не больше одной пачки, заменить марку на менее любимую;

- \* буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.
- Бросить курить: с чего начать?
- \* Попробую разобраться, почему я курю.
- \* Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько автоматически.
- \* Буду контролировать свои привычки, разберусь, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.
- \* Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтобы вдруг не закурил «автоматически».
- \* Буду обходить стороной компании курящих и прокурные помещения.
- \* Соберусь, и, наконец, назначу день полного отказа от курения - в выходные, или в свой день рождения? С другой стороны, в день рождения придется вышить, а это может расстроить планы бросить курить.
- \* Буду остерегаться ненужных стимулов закурить - алкоголь, кофе.
- \* Расскажу родным, их поддержка не помешает.
- \* Променяю сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.
- \* Буду больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам, или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал. Думаю, время пришло!
- Куда пойти, что делать? Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать?
- Сам: собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применим.
- Спорт: очень полезное занятие: и приятная альтернатива курению - способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, аи поэтому помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.
- С помощью врача: врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит...
- Индивидуально или в группе: психологическая поддержка - индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто в сочетании с лекарствами.
- Гипноз: возможно, помогает, хотя нет убедительных данных. Может найти что-нибудь другое?
- Лекарства: есть такие, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей, ингаляторов и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы тот не так сильно переживал синдром отмены сигарет.
- Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.
- Не лекарства: иголки, электромагнитные волны, электропунктура - все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой, и предупредить его.
- Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе! Свершилось! Что дальше?
- Похоже, первые дни после отказа от курения - самые тяжелые. Приходится залушать желание курить, мне советуют:
- \* питаться дробно,
- \* больше есть фруктов и овощей,
- \* пить соки и воду,
- \* больше проводить времени на свежем воздухе.
- Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.
- Может усилиться кашель, но скоро пройдет.
- При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу.
- Сорвался, не выдержал, - к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым - еще больше!
- Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...
- Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!