

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

ИНФОРМАЦИЯ О ТАБАКОКУРЕНИИ

История курения. Восхождение табака на вершину было быстрым, ярким, хотя если бы не определенные исторические события и исторические личности, возможно, сигарета не играла бы такую значимую роль в повседневной жизни огромного количества человек. Считается, что табак появился в Центральной Америке примерно в 6000 году до н.э. Однако прошло еще 5 тысячелетий прежде чем индейцы майя начали жевать и курить табачные листья, а также смешивать листья табака с травами и растениями, накладывая полученную смесь на раны больных людей. Поскольку майя постепенно расселялись по континентам, перемещаясь в Северную и Южную Америку, они развезли с собой и свой драгоценный табак. Столетия спустя, в эпоху Великих Географических Открытий табак был обнаружен и завезен в новый свет. Скорее всего, Колумб был первым европейцем, воочию увидевшим листья табака, однако сам он их не курил. Исследователь Родриго де Херес вскоре после Колумба высадился на Кубе, где наблюдал, как местные жители курят табачные листья, он и сам принял непосредственное участие в курении листьев. По возвращении в Испанию Херес, чьи корабли были нагружены табачными листьями, шокировал своих сограждан тем, что курил в их присутствии. Прежде люди никогда не видели человека, из носа и рта которого валил дым. Люди считали, что Хересом овладел дьявол, и испанская инквизиция приговорила его к заключению на несколько лет, однако за годы, которые Херес провел за решеткой, курение стало в Испании очень популярным. В 1530-х годах некоторые европейцы заметили, что на табаке можно делать деньги, они вложили свои средства в то, чтобы выращивать это удивительное растение. Постепенно они начали завоевывать земли вокруг Карибского моря с уже существующими плантациями табака и стали экспортировать товар в Европу. Считается, что первым на территорию Соединенного Королевства в 1573 году табак завез сэр Френсис Дрейк, хотя своей популярностью при дворе королевы Елизаветы I табак обязан сэру Уолтеру Рэли. В 1586 году сэр Уолтер Рэли отправился в путешествие к американским берегам, где встретился с Ральфом Лэйном, губернатором Вирджинии. Именно Лэйн показал Рэли, что табак можно курить с помощью глиняной трубки, пользующейся большой популярностью в тех краях. Год спустя колонисты, которые до этого покинули Англию, чтобы поселиться в Вирджинии, вернулись на родину и привезли с собой моду курить глиняные трубки. На протяжении долгих лет после этого множество английских семей отправлялись в Вирджинию, пытаясь сколотить состояние на выращивании табака. Курение трубок постепенно стало популярным и в других европейских странах. В начале XVII века стали налаживаться регулярные поставки табака в Соединенное Королевство, при этом на первых порах объем импорта составлял 25 000 фунтов. Но уже к концу века импорт возрос до 38 миллионов фунтов, а многочисленные производители курительного и нюхательного табака начали конкурентные войны. Трубочный табак и нюхательный табак стали очень популярны в Лондоне в XVII веке, позднее особым шиком стало курение сигар, но сигареты, какими мы их знаем сегодня, появились только в середине 1800 годов. С появлением машин, изготавливающих сигареты, способных выдавать до 200 штук в минуту, табачная индустрия стала быстро развиваться и расти, а сигареты стали доступны более широкому кругу людей. Первыми среди них были солдаты, участвовавшие в войнах, сигареты им раздавались для поддержания боевого духа. К началу Второй мировой войны американский президент Рузвельт сделал табак особой защищенной сельскохозяйственной культурой. На тот период в Америке и Англии были перебои с табачными изделиями, поскольку табак активно отсылался на фронт. По возвращении с фронта домой солдаты приносили сигареты в свои семьи, распространяя моду на курение. Медицинские исследования о вреде курения на тот момент находились в стадии развития и не заявили о себе вплоть до середины XX века. К этому времени табачные компании уже развернули многомиллионные производства, и

дурная слава была им совершенно ни к чему. В 1965 году руководитель службы здравоохранения США объявил, что курение вызывает рак легких. Вслед за этим реклама табачных изделий была запрещена на телевидении, радио, а производителям было предписано печатать предупреждения о вреде здоровью на каждой пачке табачных изделий. В 1973 году в США были введены ограничения на курение в общественных местах, все авиакомпании должны были разделять пространство лайнера на зоны для курящих и некурящих людей. В 1987 году было запрещено курить на борту самолета, если полет не превышает по длительности 2 часа. В 1988 году главой здравоохранения США изданы результаты исследования, согласно которым никотин признан наркотиком, вызывающим привыкание. Реклама табачных изделий на сегодняшний день запрещена в большинстве стран для того, чтобы избежать привыкания к табаку еще большего количества людей. Почему люди начинают курить? На самом деле людей, которые начали курить после 18 лет, не так уж много, большинство пришло к этой вредной привычке в подростковом возрасте. Во времена бурной молодости люди не задумываются о рисках для здоровья и не отдают себе отчет в том, что курение быстро вызывает привыкание. Подростки ошибочно полагают, что они могут попробовать, что такое сигарета и, если им не понравится – быстро бросить. Но реальность состоит в том, что никотин вызывает быстрое появление зависимости. Уже через короткий промежуток времени подростки, точно так же как и взрослые, начинают испытывать тягу к выкуриванию все большего количества сигарет. Существует ряд причин, из-за которых дети и подростки начинают курить. Давление со стороны сверстников играет в этом смысле очень важную роль. Многие дети начинают курить только потому, что их друзья уже пробовали «запретный плод» и продолжают этим баловаться. Также свое влияние оказывает домашняя среда, если ребенок вырастает в семье, где все поголовно курят, дети начинают курить, чтобы быть похожими на членов своей семьи. Иногда подростки и дети начинают курить в знак протеста против родителей или устоев общества. Некоторые дети начинают курить из-за чрезмерной низкой самооценки, курение помогает им смешаться с толпой и найти себе друзей. Здесь работает правило: если они курят, значит их сверстники примут их в свой круг. В ряде случаев дети объясняют тот факт, что они потянулись за сигаретой, тем, что им хотелось выглядеть взрослее и старше, это особенно проявляется, если в их компании есть курящая молодежь. Ну и конечно не стоит забывать о тех, кто начал курить просто чтобы посмотреть, что в этом процессе такого, почему общественность уделяет этой проблеме пристальное внимание. Поскольку продажа табачных изделий и курение до достижения 16–18 – летнего возраста во многих странах запрещены, дети и подростки, которым удается тайком покурить и не быть пойманными, наслаждаются чувством триумфа от ловкого обхождения закона и общих правил. Вне зависимости от того, какая причина заставила подростка взять сигарету, неважно насколько усердно и красноречиво вы будете предупреждать их о вреде курения, большинство подростков все равно начнет курить. Некоторые подростки начинают курить потому, что их любимый актер или певец тоже курит. Они думают, что если будут курить, как курит их кумир, то предстанут в глазах других в новом гламурном и сексуальном образе. То, как производители табачных изделий рекламируют свою продукцию, также оказывает влияние на молодые и восприимчивые умы. Многие рекламные ролики несут в себе скрытый подтекст, идея которого заключается в том, что курение способствует общению, помогает проще находить новых друзей и партнеров. Во многих странах реклама табачной продукции была запрещена, и производители были поставлены в жесткие рамки относительно своей рекламной политики. Почему люди продолжают курить? Помимо того, что никотин вызывает быстрое привыкание, усложняется процесс отказа от этой вредной привычки, многие взрослые выдвигают свои причины, по которым они не могут или не хотят бросить курить. Большинство людей полагает, что сигарета необходима им, чтобы бороться со стрессом и нервами. Однако следует помнить, что никотин является стимулятором, он заставляет сердце биться быстрее, поднимает кровяное давление.

Таким образом, на самом деле курение вовсе не позволяет вам расслабиться и справиться со сложными ситуациями. Другие курильщики отмечают, что именно курение помогает им расслабиться, но ошибаются и они, потому как, если рассмотреть ситуации, в которых им хочется прикурить сигарету, они вполне с тем же успехом могли бы обратиться к другой релаксирующей деятельности, как например, распитие чашечки кофе с друзьями или просмотр телевизионных программ. Скорее всего, люди думают, что курение помогает им расслабиться, так как очередная сигарета подавляет в них симптомы тяги к никотину. Многие женщины продолжают курить из опасения набрать лишний вес. На самом деле, как только вы бросите курить, будете чувствовать себя намного лучше и энергичнее, что может стать хорошим стимулом для занятий в спортзале. Многие люди продолжают курить в дань привычке и выкуривают сигарету даже тогда, когда не испытывают в этом особой потребности. Например, вы можете прикурить, занимаясь своими рутинными делами, разговаривая по телефону или читая газету, просматривая телевизор. Если вам не разрешается курить на работе, вы перехватываете сигаретку до работы, в перерыв, перед ланчем и после него. Для молодежи курение – своеобразный инструмент общения, обращение к человеку с просьбой одолжить зажигалку может стать началом беседы. Ну и наконец, некоторые люди курят, когда им нечем заняться, в этом случае более полезным будет поиск интересной сферы деятельности. Вне зависимости от того, по какой причине люди начинают курить, большинство быстро втягивается в процесс. Некоторым после ряда неудачных попыток удастся бросить, другие будут курить всю оставшуюся жизнь. Однако, по данным статистики, около 50% курильщиков желали бы вообще не начинать курить и хотели бы уже завтра отказаться от этой вредной привычки. Важно помнить, что большинство людей курят из-за своей привязанности к никотину, для них отказ от курения сопровождается волевым усилием при поддержке семьи, врачей, друзей и специалистов. Почему стоит бросать курить? Причин отказаться от курения гораздо больше, чем причин продолжить его, вредя своему здоровью. Отказ от курения, несомненно, будет одним из сложнейших физических, эмоциональных и психологических шагов, которые вам придется совершить в жизни, все это еще более усугубится, если вы курильщик со стажем и жить не можете без сигарет. Бросить курить никогда не поздно, даже если вы дымили как паровоз на протяжении 40 лет. После того как бросите курить, ваша жизнь и здоровье кардинальным образом изменятся в лучшую сторону. Как только вы выкурите последнюю сигарету и избавитесь от любимой пачки в кармане, ваше тело начнет исцеляться и залечивать раны, нанесенные курением. Очень скоро вы начнете замечать положительные моменты того, что наконец-то бросили курить. Деньги, затраченные на покупку сигарет. Одной из основных причин отказа от курения для определенной категории людей станет непомерная стоимость их любимой привычки. Если вы потратите время и подсчитаете, сколько денег израсходовали на покупку сигарет за последний год, скорее всего вы испытаете шок. У тех, кто выкуривает пачку в день, на дурную привычку уходит около 36000 рублей в год только на сигареты. Если вы курите в течение 10 лет, на деньги, потраченные на покупку сигарет, вы могли бы купить себе автомобиль или внести взнос в ипотеку. Если вы курите более 40 лет, на потраченные деньги смогли бы приобрести квартиру за наличный расчет. Так что вполне справедливо заявить, что отказ от курения положительно скажется на состоянии вашего личного бюджета. Курение и здоровье. Это самая важная причина отказаться от курения. Многочисленные курильщики понимают, что вред организму уже причинен, только испытывая определенный дискомфорт. Курение вызывает ряд серьезных заболеваний, некоторые из них могут стать причиной летального исхода, а другие – сильно истощить организм, но стоит помнить, что все без исключения заболевания оказывают серьезное негативное влияние на качество вашей жизни, а также ваших родных и близких. Большинство людей знает, что курение является причиной рака легких и сердечных заболеваний, но это не единственное, чего предстоит бояться курильщикам. Во-первых, исследования доказали, что курящий мужчина теряет 13,2 года своей жизни, а женщина

– 14,5 года. Таким образом, вредная привычка способна украсть 10–30 лет жизни. В 9 случаях из 10 курение вызывает рак легких, а также повышает процент появления опухолей в других частях тела. Курильщики также подвержены заболеваниям полости рта, голосовых связок, горла, почек, желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, печени, прямой кишки и пищевода. Завядающие курильщики также рискуют нанести серьезный вред своим легким и развить одно из респираторных заболеваний – бронхит или эмфизему, делающих процесс дыхания невероятно сложным. Люди с такими заболеваниями, чаще всего страдают одышкой, преодолев небольшое расстояние, или поднявшись по лестничному пролету, или выполнив какую-либо работу по дому. Сбивчивость дыхания будет сопровождаться также постоянным грудным кашлем, который невозможно вылечить. Также было доказано, что курильщики в два раза чаще страдают от сердечных приступов, кроме того, курение может стать причиной стенокардии и атеросклероза. Бросив курить, вы значительно снижаете риск появления онкологических заболеваний, болезней сердца и легких. Хорошие новости таковы: по истечении 15 лет после отказа от курения риск развития рака легких у бывших курильщиков всего лишь чуть-чуть выше, чем у некурящих людей, а шансы получить инфаркт будут примерно такими же, как у тех, кто никогда не курил. Если вы бросаете курить, то через: 20 минут: ваше кровяное давление и пульс придут в норму, нормализуется циркуляция крови; 8 часов: риск инфаркта будет снижаться, а процент содержания кислорода в крови повышаться и приближаться к нормальному уровню; 12 часов: снижение процента угарного газа в организме; 24 часа: угарный газ полностью будет выведен из организма, а легкие начнут очищаться от слизи и мусора; 36 часов: нервные окончания, уничтоженные курением, начнут отрастать заново; 48 часов: в организме не останется никотина, обоняние и вкус значительно улучшатся; 72 часа: дышать станет легче, в организме скопится большое количество энергии; 2–12 недель: улучшение циркуляции крови во всем организме; 3–9 месяцев: легкие начинают работать на 5–10 % эффективнее, снижаются трудности дыхания; 5 лет: риск инфаркта снижается в два раза; 10 лет: ваши шансы заболеть раком легких снизятся в два раза.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Два способа для тех, кто решил самостоятельно отказаться от сигарет Для тех, кто уверен в своих силах и решил бросить курить без помощи специалистов, существует два основных способа. Первый, одномоментный. В этом случае человек отказывается от сигарет раз и навсегда, в один момент. Он больше подходит для тех, у кого небольшой стаж курения. У таких людей, как правило, синдром отказа от табака слабый и еще нет сильной никотиновой зависимости. Второй, поэтапный. Его суть в том, что человек постепенно снижает количество выкуренных за день сигарет. Он больше подходит курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет. Бросать курить лучше всего в спокойной обстановке и заранее подготовиться к этому решительному шагу. Можно наметить определенную дату. Важно четко придерживаться намеченного плана. Очень эффективна помощь родственников или знакомых, которых стоит предупредить, что вы собираетесь распрощаться с сигаретой. Их поддержка будет как нельзя кстати. Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения. Важно знать одно: вы точно сможете бросить курить, ничего запредельно героического в этом нет, но при одном условии:

ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).

НАПРИМЕР: улучшение здоровья; лучшее ощущение вкуса пищи и запахов; экономия денег; улучшение самочувствия и физического состояния и т.д. Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки). Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача – установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов. Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны. По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения). Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, способствующих более быстрому выведению токсических веществ из организма. В ситуациях, когда возникает желание закурить. Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку. Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удерживать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе. Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. На последнем вдохе задержите дыхание и зажгите спичку. Задерживайте дыхание, пока она горит, а затем загасите ее медленным выдохом и вдавите спичку в пепельницу, как сигарету. Тактика поведения в случае срыва. С первой попытки прекращают курить 30 – 40 процентов курильщиков. Большинству же требуются повторные попытки. Если вы закурили вновь: немедленно бросьте курить; избавьтесь от сигарет (выбросите, отдайте курильщикам); учтите, что короткий срыв вовсе не означает, что вы снова стали курильщиком; проанализируйте, какие причины и обстоятельства побудили вас снова закурить. Обдумайте, как в следующий раз преодолеть их. Если после нескольких попыток вам не удалось одолеть свою привычку, следует обратиться к специалистам.