



Бросить курить

Chronic Kidney Disease



Бросить курить

Хорошо известно, что курение - вредная привычка. Наиболее распространенный способ курения сегодня - курение сигарет. Другие способы курения - трубки и сигары. Курение - единственная самая распространенная причина смерти в Европейском Союзе, насчитывающая около 650000 случаев ежегодно, которую можно избежать. Более того, статистика говорит о 13 миллионах европейцев, страдающих от хронических заболеваний в результате курения.

Органы здравоохранения в большинстве развитых и развивающихся стран осуществляют меры и стратегии, чтобы помочь людям бросить курить.



Какой вред наносится Вашему здоровью, если Вы курите?

Риск рака

Курение - причина около 90% раковых заболеваний легких. Оно также может вызывать раковые заболевания других частей тела, таких как:

- Рот и губы
- Горло и гортань (*larynx*)
- Пищевод (трубка между ртом и желудком) & желудок
- Печень & поджелудочная железа
- Мочевой пузырь & почки

Бросить курить

Болезни сердечно-сосудистой системы

Курение наносит вред сердечно-сосудистой системе, увеличивая риск:

- Болей в груди из-за ишемической болезни сердца
- Сердечных приступов
- Инсульта (повреждение кровеносных сосудов в мозгу)
- Заболеваний периферических сосудов (повреждение кровеносных сосудов, например, в ногах).

Респираторные осложнения

Курение наносит вред легким, вызывая предрасположенность к таким заболеваниям как:

- Бронхит (воспаление основных дыхательных путей в легких)
- Эмфизема (повреждение мелких бронхов легких)
- Пневмония (воспаление в легких)
- Астма
- Склонность организма к простуде.

Сексуальные проблемы

Курение также может привести к эректильной дисфункции у мужчин и повлиять на фертильность как у мужчин, так и у женщин, что снижает вероятность иметь детей.

Бросить курить

Что такое пассивное курение?

Это дым, который курильщик выдыхает и который исходит непосредственно от горящего табака. Пассивное курение может также вызвать проблемы со здоровьем.

Курение во время беременности

Курение во время беременности увеличивает риск таких осложнений как:

- Выкидыш
- Преждевременные (ранние) роды
- Низкий вес ребенка при рождении

Дети особенно страдают от пассивного курения. Например, у детей в возрасте до пяти лет повышенный риск к инфекциям органов грудной клетки, а также они подвергаются большему риску синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

Почему Вам стоит бросить курить?

Высокое кровяное давление, диабет и сердечно-сосудистые заболевания тесно связаны, курение добавляет дополнительный риск развития сердечно-сосудистых осложнений.

Бросить курить

Что произойдет, если вы бросите курить?

Вы почувствуете преимущества отказа от курения когда Ваш организм восстановится. Как скоро Вы заметите положительные изменения - зависит от количества сигарет, которые Вы выкуриваете в настоящее время.

Несколько примеров того, что происходит, согласно научным исследованиям, когда Вы бросаете курить:

- Через 20 минут нормализуется Ваше кровяное давление и пульс
- Через 24 часа Ваши легкие начинают очищаться
- Через 2 дня Ваш организм очищается от никотина и улучшается ощущения вкуса и обоняние.
- Через 3 дня Вам станет легче дышать и Вы ощутите прилив энергии
- После 2 -12 недель улучшается циркуляция крови
- После 3-9 кашель и хрипы пройдут, дыхание улучшится
- В течение 1-2 лет риск сердечного приступа будет вдвое меньше, чем у курильщика
- Через 10 лет вдвое уменьшится риск раковых заболеваний легких

Курение увеличивает риск высокого давления и ухудшает циркуляцию крови, наносит дополнительный вред Вашим почкам. Поэтому, отказ от курения поможет уменьшить эти риски.

источник:

<http://www.nhs.uk/Livewell/smoking/Pages/Betterlives.aspx>

Бросить курить

Как Вам бросить курить?

Твердо решите бросить курить - решение бросить должно исходить от Вас.

Назначить “определенный день” и составить план - если Вы решили бросить курить назначьте дату на один из ближайших дней. Не откладывайте надолго, чтобы решение бросить курить оставалось твердым. Расскажите Вашим друзьям и членам семьи о Вашем решении.

Как справиться с зависимостью - зависимость от никотина имеет 2 аспекта: физический и психологический.

Заменитель никотина и другие медикаменты могут помочь Вам снизить многие физические симптомы.

Большинство курильщиков полагают, что психологический аспект зависимости от курения особенно труден. Если Вы курили длительное время, привычка курить у Вас связана с разнообразными событиями в течение дня. Например, Вы привыкли курить после того, как проснулись, позавтракали или выпили кофе. Займет время отвыкнуть от этих привычек. Поэтому даже если Вы используете заменители никотина у Вас может появиться сильное желание курить. Наиболее распространенный метод, который используют когда поддаются этому желанию – рационализация.

Рационализация - это использование различных идей, которые кажутся логичными в данный момент, но не основываются на реальном положении вещей.

Бросить курить

Например:

- “Сегодня не подходящий день, я брошу курить завтра” или
- “Загазованность вредит не меньше”.

Поэтому важно помнить, что такие мысли мешают и способствуют снижению мотивации.

Как оставаться некурящим?

- **Избегайте соблазнов:** держитесь подальше от людей и мест, которые могут вызвать у вас желание закурить.
- **Откладывайте соблазны:** если Вы чувствуете, что вот-вот закурите, остановитесь, скажите себе подождать 10 минут.
- **Измените Ваши привычки:** пейте сок или воду вместо алкогольных напитков, это не вызывает желание закурить.
- **Подберите себе что-то, что сможет отвлечь Вас от курения:** используйте заменители, например жевательную резинку без сахара или сосательные конфеты.
- **Занимайте свои руки:** делайте что-нибудь, чтобы снизить напряжение. Упражняйтесь или занимайте Ваши руки, примите ванну, сходите на прогулку или почитайте книгу.
- **Награждайте себя:** бросить курить - не просто, поэтому Вам полагается награда. Вы будете удивлены той сумме, которую Вы сэкономите если не будете тратить деньги на табак. Купите себе что-нибудь, поезжайте на отдых или найдите новое увлечение.

Бросить курить

Где Вы может получить дополнительную информацию?

Очень важно, чтобы у Вас был доступ к информации о вреде курения и о том, как бросить курить.

Многие здравоохранительные организации предлагают информацию, консультации, а также другие службы, чтобы помочь Вам бросить курить или посоветовать Вам куда обратиться за помощью. Другие хорошие источники, где Вам могут помочь - семейный врач или местная больница.

Примеры надежных интернет-сайтов:

- <http://ne-kurim.ru/>
- <http://protivkureniya.ru/>
- <http://anti-smoking.ru/>

Ключевые моменты, которые надо запомнить

- Курение - причина серьезных проблем со здоровьем.
- Обратитесь за советом и помощью к профессионалам чтобы бросить курить.
- Примите твердое решение бросить курить.



The Patient Education Document is sponsored by B. Braun Avitum AG.

Translation: Evgenia Golland, RN, BSc Nursing – Israel.

Review: Dana Brik, RN, MA – Israel

Illustrations: Miquel Àngel Velasco Martín, PhD (Cotemporary History), Watercolourist. Barcelona, Catalunya – Spain (renal patient).