

Памятка Пациенту

Приведенные в данной памятке информация представляет обобщенный опыт, требующий

1. Будьте позитивны. Негативные мысли – удел курильщиков, чтобы бросить курить, Вам сейчас как никогда нужен боевой настрой.

2. Воспринимайте себя некурящим человеком, а не бывшим курильщиком. Чем меньше Вы думаете о курении, тем проще Вам будет воздерживаться от сигарет.

3. Вы добровольно приняли решение бросить курить, соберите волю в кулак и вспомните обо всех причинах, побудивших Вас бросить курить. Неужели все уже сделанное Вами было напрасно?

4. Побеждайте стресс. Будьте готовы к тому, что в процессе отказа от курения возможны моменты, когда Вам захочется махнуть на всю руку и затянуться сигаретой. Разберитесь в ситуации, как правило, подобное желание вызвано неладными в семье или на работе.

5. Избегайте стимуляторов, помните, что алкоголь и кофе вызывают сильное желание закурить. Решив больше не курить, попробуйте отказаться от алкоголя, и уменьшить потребление кофе и чая. Пейте кофе без кофеина, воду, фруктовый сок.

6. Не поддавайтесь искушению покурить в комфортной обстановке выходных или вечерних встреч с друзьями. Вы рискуете плодами всех своих усилий ради одной сигареты. Думайте о приятно, чувствуя соблазн закурить, подумайте, о чем угодно, кроме желания затянуться сигаретой - о близких Вам людях, о приятных моментах в Вашей жизни.

7. Будьте всегда заняты, как только почувствуете импульс закурить, займитесь чем-нибудь. Ранний вечер часто становится самым трудным временем дня. Займитесь спортом, новым хобби, встретитесь с друзьями.

8. Найдите замену сигарете, если Вы на встрече или вечеринке, возьмите бокал с водой или соком, чтобы занять руки. Вам не нужна сигарета, чтобы расслабиться. Попробуйте новые способы расслабления – глубокие вдохи, регулярные перерывы, легкую разминку.

9. Двигайтесь больше, совершайте прогулки, пробежки, займитесь спортом. Физическая активность поможет не только справиться со стрессом, но и обрести отличную форму.

10. Ешьте разумно, придерживаясь обычного рациона. Желание закурить часто ошибочно принимают за позывы голода. Если Вы чувствуете большой аппетит, чем обычно, или волнуетесь, что набираете вес, старайтесь избегать высококалорийных продуктов. Держите поблизости свежие овощи и фрукты.

11. Как только Вы бросите курить, Вы сразу же заметите пополнение личного бюджета, сравнимое с весомой прибавкой к зарплате. Используйте эти деньги, чтобы побаловать и порадовать себя. Поддержка друзей и семьи поистине бесценна.

12. Наше лечение лишь первый шаг. Второй и наиболее важный шаг - это перебороть себя и не сорваться. Помните - Ваша судьба в Ваших руках, перед Вами открылись огромные перспективы.

Чего я достиг, бросив курить: 1) Улучшение здоровья. 2) Лучшее ощущение вкуса пищи и запахов. 3) Экономия денег. 4) Избавление от запаха табачного дыма. 5) Хороший пример для членов семьи. 6) Улучшение здоровья детей, супруга/супруги. 7) Улучшение цвета лица и уменьшение морщин. 8) Избавление от ситуаций, когда курить нельзя, но очень хочется.

Я не курю, чтобы: 1) Сохранить здоровье. 2) Иметь привлекательную внешность. 3) Получить престижную работу. 4) Завоевать уважение курящих. 5) Не тратить попусту время. 6) Сохранить работоспособность не вредить себе и близким. 7) Не лишиться удовольствия от жизни. 8) Не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить.

Для справки: Никотин — алкалоид, содержащийся в растениях семейства паслёновых, преимущественно в табаке и, в меньших количествах, в томатах, картофеле, баклажанах, зелёном перце. Является гигроскопической маслянистой жидкостью с неприятным запахом и жгучим вкусом, легко смешивается с водой в основной форме.

Курение - вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами. Табачный дым содержит более 4000 компонентов, среди которых – мышьяк, свинец, кадмий, формальдегиды, более 40 веществ, обладающих канцерогенным действием. Поскольку вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (бензпирен, нитрозамины, угарный газ, частицы сажи и т. д.), курение (независимо от используемого препарата) повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни лёгких, психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний. Длительное употребление никотина может вызвать такие заболевания и дисфункции, как нарушение зрения, поражение желудка и поражение кишечника, гипергликемия, артериальная гипертония, атеросклероз, тахикардия, аритмия, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность и инфаркт миокарда. В сочетании со смолами никотин способствует развитию рака лёгких. Кроме того, при употреблении никотина на протяжении нескольких десятков лет может развиться импотенция. Второе тяжелейшее заболевание у курильщиков - облитерирующий эндартериит, когда постепенно мертвеют конечности с последующей ампутацией пальцев, рук, ног. У курительного поведения шесть типов: 1) Стимуляция в курение, ему важны "Курительные" аксессуары: зажигалки, пепельницы.). 2) Расслабление (Курят только в комфортных условиях, с помощью курения человек получает "дополнительное удовольствие" к отдыху). 3) Поддержка (Курят, чтобы сдерживать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации). 4) Жажда (Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови). 5) Рефлекс (Курящие не только не осознают причин курения, но часто не замечают сам факт курения.). Исследователями отмечается корреляция курения с импотенцией. В настоящее время наиболее распространёнными последствиями длительного курения являются возникновение ХОБЛ и развитие различных опухолей дыхательной системы, 90 % случаев рака лёгких связано с курением. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Атрофия и демиелинизация (разрушение белого вещества головного и спинного мозга) при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными. Зависимость от табакокурения может быть, как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Выбатывается определённая привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т. д.) уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать. В сигаретах содержится липкая смола. Она налипает на легкие, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, то около литра смолы оседает в его легких. Психологическая зависимость - это одна из причин, почему так трудно бросить курить. Курильщики часто кашляют, пытаясь избавить свой организм от дыма и ядовитых химических веществ. Вред "пассивного курения" состоит в том, что сигаретный дым курильщиков попадает в легкие некурящих людей. Это опасно для здоровья любого человека. Сигареты - главная причина бытовых пожаров, в результате которых погибают люди.

