Боремся с курением!

Цель проведения акции заключается в напоминании курильщикам, что они губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих, прежде всего, своих детей, ведь пассивное курение не менее вредно, чем активное. По данным статистики, курильщиками является больше половины мужского населения нашей планеты и примерно одна четверть женского. Табачная эпидемия ежегодно приводит к смерти около 6 миллионов человек, более 600000 из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма.

Россия занимает лидирующее место по числу курильщиков. Ежегодно от причин, возникающих от потребления табака, умирают от 350 до 500 тысяч россиян. За последние 20- 30 лет доля курильщиков увеличилась.

Что же делать? Знайте, что существует множество способов отказа от курения:

- самостоятельно: собрался, решил, бросил. Дешево и сердито.

- занятия спортом: очень полезные занятия и приятная альтернатива курению – способны предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе , а по сему помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку.

При обращении в медицинское учреждение : врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит.

- индивидуальные или групповые занятия с психологом.

-гипноз.

-с помощью лекарственных средств. Некоторые препараты в виде пластырей, ингаляторов и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы тот не сильно переживал синдром отмены любимых сигарет. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

- физиопроцедуры: 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!

Первые дни после отказа от курения – самые тяжелые. Приходится заглушать желание курить, а для этого необходимо выполнять следующие советы : дробно питаться, есть больше фруктов и овощей, пить соки и воду, больше проводить времени на свежем воздухе.

Когда организм освободится от никотина и его вредных действий :может усилиться кашель, но он скоро пройдет.

Если вы сорвались и не выдержали, главное не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток или много попыток! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок и сказать себе снова, что Вы приняли решение отказаться от курения , и обязательно это сделаете!

Можно позвонить на « горячую линию» Консультативного телефонного Центра помощи в отказе от потребления табака по телефону 8-800-200-0-200 (г. Москва –по России звонок бесплатный)

В. Попова- врач по медицинской прфилактике.