



Не всем курильщикам удастся легко и без проблем расстаться со своей вредной привычкой. Никотин стимулирует обменные процессы и работу нервной системы, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Поэтому при отказе от табака отвыкший от самостоятельной эффективной деятельности организм с трудом перестраивается на привычный режим работы и испытывает **серьезный дискомфорт**. В быту это называют «ломкой», а специалисты — синдромом отмены. Как можно легче пережить этот неприятный период и не закурить вновь?

Что такое синдром отмены?

«**Синдром отмены** — результат того, что за долгие годы курения никотин становится естественным стимулятором многих процессов в организме человека», — рассказывает заместитель главного врача 83-й клинической больницы ФМБА России, врач-пульмонолог Александр Аверьянов, — то есть, полноценно включается в обмен веществ и становится его неотъемлемой частью».

Поэтому симптомы, которые испытывает человек, отказавшийся от курения, чаще напоминают **физическое недомогание**. Каковы основные проблемы, и как с ними бороться?

Сердце и сосуды

Никотин учащает сердечный ритм и сужает сосуды. В результате повышается артериальное давление и создается впечатление улучшения кровотока из-за спазмов сосудов.

Поэтому у переставшего курить человека некоторое время наблюдаются **симптомы ухудшения** кровообращения: слабость, головные боли, головокружения, потеря работоспособности.

Как справиться?

Справиться с этим состоянием позволяют содержащие кофеин продукты, которые тоже повышают давление. Однако важно не переборщить с кофеином, ведь он действует практически так же, как и никотин — сужает сосуды и стимулирует сердце. Так что немного кофе — **до двух чашек в день** — можно себе позволить в качестве терапевтического средства.

Обмен веществ

Никотин стимулирует обменные процессы. «Почему начинается набор веса после отказа от курения? — спрашивает Аверьянов. — Никотина, как стимулятора обменных процессов, организму теперь не хватает».

Часто бросивший курить человек начинает много есть, «заедая» **дискомфорт** от отмены никотина. Отчасти это помогает справиться с желанием покурить, но, поскольку метаболизм и так замедлен, набор веса идет очень быстро.

Как справиться?

Бросающему курить стоит тщательно контролировать свой рацион — на время отказаться от быстрых углеводов, жирной пищи, спиртных напитков и острых блюд, которые стимулируют аппетит.

Избежать появления лишних килограммов поможет **увеличение физической нагрузки**. Движение, кстати, хорошо помогает отвлечься от навязчивых мыслей о сигарете.

Желудочно-кишечный тракт

Никотин активизирует деятельность кишечника. За время курительного стажа кишечник привыкает к дополнительной химической стимуляции и **перестает эффективно действовать** сам. После того, как никотин перестает регулярно поступать в организм, на несколько недель или даже месяцев может развиваться запор. Особенно, если к этому есть склонность.

Как справиться?

Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой, стимулирующей деятельность кишечника, например, продуктов из цельного зерна. Включите в рацион кисломолочные продукты и сухофрукты, которыми, кстати, можно заедать желание покурить. Обязательно посоветуйтесь с врачом, если проблемы с кишечником затянулись надолго.

Органы дыхания

«Если из-за курения уже появились заболевания органов дыхания — бронхит или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), — говорит Аверьянов, — расставание с зависимостью может спровоцировать ухудшение их состояния».

Табачный дым усиливает выведение мокроты из легких через бронхи. У курильщика мокроты образуется гораздо больше из-за раздражения дыхательных путей дымом — именно поэтому первая сигарета провоцирует активное откашливание. Когда курение прекращается, заканчивается и стимуляция работы бронхов. Поэтому человеку **трудно откашлять мокроту**, которая при бронхите или ХОБЛ продолжает образовываться.

Как справиться?

Запаситесь терпением. В зависимости от индивидуальных реакций период может затянуться до нескольких месяцев. Во время него стоит **много и активно двигаться**, чтобы сделать дыхание глубже и стимулировать очищение бронхов естественным путем.

Если недомогание затянулось, обратитесь к врачу-пульмонологу. Специалист может назначить **специальные препараты**, которые очищают бронхи и легкие — так вы облегчите себе процесс.

Вывод: при отказе от курения могут появиться неприятные симптомы со стороны самых разных систем организма, но с ними довольно легко можно справиться. А польза от отказа от курения – снижение риска тяжелых заболеваний и улучшение самочувствия — значительно перевешивает временные неудобства.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Меланома – злокачественная опухоль кожи, в развитии которой винят преимущественно ультрафиолетовое излучение – у курильщиков гораздо чаще дает метастазы. Вероятность смерти при меланоме у курильщика в два раза выше.

Два самых мощных фактора развития риска рака губы – это избыточное солнечное излучение и табак.

Выкуривающие больше 50 пачек в год (одна пачка в неделю) получают риск заболеть раком слизистой полости рта в 77,5 раз больше, чем некурящие.

Болезнь Венсана, или воспаление и отмирание кожи десен, свойственна только курильщикам. При этом, чем больше куришь, тем выше риск. 75 процентов больных выкуривали минимум три пачки в день.

Специально для курящих женщин – рак наружных половых органов у курящих развивается в 35 раз чаще.

Курящие люди в 2–4 раза чаще страдают псориазом – заболеванием, при котором кожа покрывается красными сухими пятнами.

Даже ставшее известным благодаря медицинским сериалам аутоиммунное заболевание волчанка, которым болеет в среднем 1 человек на 2000, протекает тяжелее, если больной еще и курит. В этом случае вероятность сильных повреждений кожи лица и потери волос выше, а лечение протекает труднее.

Что нужно помнить

Курение влияет на кожу и прямо, и опосредовано. Кожа курильщика выглядит хуже, раньше стареет и медленнее восстанавливается при повреждениях. Курение увеличивает риск очень многих заболеваний кожи.

Если вовремя бросить курить, то кожа восстановится. Курильщиков с действительно большим стажем это не касается. Однако отказ курения полезен в любое время – ради снижения риска заболеть.

Курильщик может позвонить по телефону 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему

перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Сайт "Здоровая Россия"