

Скажіть цигаркам: ні

Або як кинути палити

Від наслідків тютюнопаління в Україні щороку помирає близько 100 тисяч людей.

За науковими даними паління скорочує тривалість життя на 5 років для 35-річної жінки, яка палить або на сім років для 35-річного чоловіка.

Найчастіше палять чоловіки віком 30-59 років (62,0%), жінки – 18-29 років (10,5%). За статистикою найчастіше починають палити підлітки 12-13 років. Значна кількість курців має величезну залежність від нікотину. Але силу волі покинути має далеко не кожен, бо в основі звички лежить фізична і психологічна залежність. Тож чи є вихід? Наркологи кажуть – є! По-перше, лікування від тютюнової залежності можна пройти при наркологічному диспансері. Лікар-нарколог за 5-6 сеансів допоможе позбутися пагубної звички. Із лікарських засобів можна спробувати «Антинікотин» у таблетках, «Никоретте» - жувальну гумку та ін. за конкретними порадами ліпше звернутися до лікаря.

Покинути палити можуть допомогти і такі прості рекомендації:

- Оголосіть своїм друзям і родині, що кидаєте палити. Прилюдно взіте зобов'язання зміцнює силу волі.

- Не прагніть кинути палити назавжди – покиньте тільки на один день. Далі – знову і знову.

- Кожного дня зменшуйте кількість випалених цигарок, аж поки залишиться одна. Не паліть її, а розламайте, скажіть собі «стоп, досить палити» і викиньте цигарку до сміття.

- Призначте день – день відмови від паління та покиньте у цей день палити. Приберіть предмети (запальничку, попільничку), щоб вони не нагадували вам про шкідливу звичку.

Це лише окремі поради. Можна скласти свій план і дотримуватись його. Значно легше це зробити, якщо ви вирішите кинути палити разом зі своїми друзями. Взаємна підтримка та контроль певною мірою допомагають. Якщо вирішили кинути палити – щоденно викладайте гроші, які використовуєте на цигарки. В кінці року вийде невелика сума...

«Покинути палити допоможе подорожник», - вважає Наталя Земна і радить простий і доступний спосіб від тютюнової залежності.

Настій подорожника

Столову ложку подрібненого листа подорожника залити склянкою окропу, настояти годину. Пити по чверті склянки чотири рази на день. Можна двічі на день: вранці і ввечері по півсклянки.

Якщо вдень відчуватимете гостру потребу закурити, то покладіть у рот шматочок кореня айру (його варто мати з собою в кишені, сумочці). Спочатку в роті стане ніби гірко, а потім відчуєте приємний смак. Та найголовніше – айр розширить судини, тонізує їх, і потреба в цигарці відпадає сама собою. Водночас айр підлікує шлунок, налагодить кровообіг. Якщо гіркий корінь

аїру не буде вам до смаку, можете замінити його засушеним коренем селери. Він теж містить нікотинову кислоту, яка тонізуватиме судини.

Працівники міських аптек рекомендують тим, хто хоче позбутися звички палити, таблетки «Табекс», «Нікотінет», гомеопатичні таблетки «Табакум-плюс». – Але стовідсоткового дива від талеток навряд чи варто чекати, краще виявляти силу волі і без будь-яких медикаментозних засобів кинути палити, - радять вини. Бо вже через декілька років у тих, хто палить, з'являться «бронхіт курця», який практично не лікується, безліч інших небажаних явищ, деформується слизова оболонка гортані. У курців зі стажем часті онкозахворювання легень, практично у всіх у них – знижений імунітет. А тим, хто дивиться рекламу цигарок, варто «включати» здорової глузд. Людина, яка палить, особливо жінка чі підліток, справляють негативне враження на оточуючих.

Серед ліків від паління рекомендується і **нікотиновий пластир** (наприклад, нікотилен ТТС). Не забудьте головного: використовувати пластир і палити одночасно – не можна! Можна отруїтися нікотинном.

Також **нікотинова жувальна гумка**. Курс відвикання з гумкою – до шести місяців. Але слід пам'ятати, що вона протипоказана при виразковій хворобі шлунка. Палити під час жування теж категорично забороняється.

Нікотиновий аерозоль. При бажанні запалити – уприскуєш дозу нікотину в носову порожнину. Всмоктування препарату здійснюється через слизові оболонки порожнини носа. Його не можна застосовувати разом з нікотиновим пластиром або жувальною гумкою.

Нікотиновий інгалятор. Фахівці вважають, що інгалятори за ефективністю не поступаються аерозолям.

Методи, якими спеціалісти не радять користуватись:

- Гільзи з абсорбентами. При цьому, звичайно, поглинається менше смоли і нікотину. Але більшість курців, підсвідомо компенсуючи це, затягуються глибше і викурюють сигарету практично до самого фільтру.

- Проколи сигарет. Курці рефлекторно затикають дірочки пальцями, частіше глибше затягуються і довше затримують дим у легенях.

- Гіпноз. Спробуйте – шкоди не буде, але навряд чи на це варто витратити гроші.

- Голковколювання. Модний спосіб, але досі не має прикладів, тому що воно надає реальну допомогу в боротьбі з палінням.

Кинути палити не легко, але варто спробувати.