

# Как попрощаться с сигаретами: полезные советы



31 мая – Международный день отказа от курения.

Все знают, что сигареты негативно влияют на здоровье, но расстаться с ними не так просто. Вот несколько советов по отказу от этой вредной привычки.

Для начала обратимся к статистике: 7 млн человек во всем мире умирает в год от табака, из них – 350 тысяч россиян. Сигареты наносят вред каждому органу, но особенно страдают сердце, легкие и кровеносная система.

Курение значительно увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта, – причем вероятность возрастает с каждой сигаретой. При курении происходит повреждение эндотелия сосудов, утолщаются стенки артерий, снижается их эластичность, нарушается жировой обмен, формируются атеросклеротические бляшки, тромбы. У курящих людей часто диагностируют периферический атеросклероз, опасные для жизни аритмии. Также отмечается значительное увеличение артериального давления (особенно «нижнего», диастолического).

Так что же можно сделать

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
- Если вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предыдущий опыт.
- Наметьте для себя дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели).

- Расскажите друзьям и близким о своем намерении, попросите вас поддержать.
- Если в вашем окружении есть другие курильщики, попросите их не брать сигареты в вашем присутствии (а в идеале – попробовать бросить вместе).
- Незадолго до запланированной даты перестаньте курить в местах, где вы проводите много времени (работа, дом, машина и т.д.).
- На некоторое время воздержитесь от употребления алкоголя – он способствует усилению тяги к сигаретам.
- Избегайте ситуаций, провоцирующих курение (стресс, застолье, посещение компаний, где многие курят).

Будьте готовы к проявлению симптомов отмены (плохое настроение, тревога, гнев, сильное желание курить, снижение концентрации внимания, быстрая утомляемость, повышенный аппетит) и другим трудностям первых недель.

За каждую пройденную ступеньку (если вы не курите в течение суток, недели, месяца и т.д.) вознаграждайте себя чем-то приятным (только не вредной едой).

Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, дыхательные практики, медитация. Если произошел срыв – не отчаивайтесь, при повторных попытках отказа от сигарет шансы на успех возрастают.

Отказ от курения дает как краткосрочный, так и долгосрочный положительный эффект:

- 12 часов – уровень монооксида углерода в выдыхаемом воздухе возвращается к норме;
- 2-4 недели – улучшается работа сердечно-сосудистой системы, становится легче дышать и двигаться;
- 1-9 месяцев – уменьшается кашель, одышка, проблемы с дыханием, восстанавливается работа легких;
- 1 год – риск развития ишемической болезни сердца снижается в два раза;
- 5 лет – значительно снижается риск инсульта;
- 10 лет – вероятность развития рака легких снижается на 30-50%.

Кроме того, отказ от курения может продлить жизнь: в 30 – на 10 лет, в 40 – на 9 лет, в 50 – на 6 лет, в 60 – на 3 года. Однозначно – плюсов отказа от курения много. Попробуйте попрощаться с сигаретами и организм скажет вам «спасибо».