

Бросить курить раз и навсегда!

*Заместитель главного врача по детской
наркологии ГАУЗ «РКНД» Кринуцкий С.М.*

Пошаговая методика избавления от никотиновой зависимости:

- Попробую разобраться, почему я курю.
- Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько автоматически.
- Буду контролировать свои привычки, разберусь, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.
- Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтобы вдруг не закурить «автоматически».
- Буду обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.
- Соберусь, и, наконец, назначу день полного отказа от курения - в выходные, или в свой день рождения? С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить.
- Буду остерегаться ненужных стимулов закурить - алкоголь, кофе.
- Расскажу родным, их поддержка не помешает.
- Променяю сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.
- Буду больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам, или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал. Думаю, время пришло!

Свершилось! Что дальше?

- Похоже, первые дни после отказа от курения - самые тяжелые.
- Приходится заглушать желание курить, для этого:
 - питаться дробно,
 - больше есть фруктов и овощей,
 - пить соки и воду,
 - больше проводить времени на свежем воздухе.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

- Может усилиться кашель, но скоро пройдет.
- При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу.
- Сорвался, не выдержал, - к нему же!

Телефон помощи в отказе от курения – **8-843-272-34-62**

Можно обратиться в Республиканский наркологический диспансер МЗ РТ по адресу:
г. Казань, ул. Сеченова, 6 (регистратура).

Бер тапкыр һәм мәңгегә тәмәке тартуны ташлагыз!

*«РКНД» ДАССУ балалар наркологиясе буенча
баш табиб урынбасары С.М.Кривицкий*

Никотинга бәйлелектән котылуның методикасы:

- Ни өчен тәмәке тартуымны аңларга тырышырмын.
- Мин күпме тәмәке тартуымны аңларга тырышырмын: көненә ничә тәмәке, бер, бер ярым яки ике пачка, аларның ничәсе автомат рәвештә.
- Мин үз гадәтләремне контрольдә тотачакмын, нинди гадәти гамәлләр автомат рәвештә тәмәке тарту белән бергә бара икәннен аңлармын.
- Мин тәмәкене «автомат рәвештә» тартмау өчен зажигалкадан ераграк куярмын.
- Тәмәке тартучылар компанияләрен һәм тәмәке тарту урыннарын читләтеп узачакмын.
- Жыелырмын һәм, ниһаять, тәмәке тартудан тулысынча баш тарту көнен билгеләрмен – ял көннәрендә, яисә туган көнемдә? Икенче яктан, туган көнне эчәргә туры килчәк, һәм бу тәмәке тартуны ташлау планнарын бозырга мөмкин.
- Тәмәке тартуга этәргечләрдән сакланачакмын – хәмер, кофе.
- Туганнарыма сөйләрмен – аларның ярдәме комачауламас.
- Тәмәкене файдалы нәрсәгә алыштырырмын, бу вакытны файдага үткәргә, кулларны һәм авызны башка белән мавыктырырга ярдәм итәчәк.
- Саф һавада күбрәк йөрермен, иртән яки башка вакытта йөгәрә башлаячакмын. Күптәннен тренажер залына язылырга жыенган идем. Вакыт жигте дип уйлыйм!

Булды! Шуннан?

- Тәмәке тартудан баш тартканнан соң беренче көннәр иң авыры, күрәмсез.
- Тәмәке тарту теләген басарга кирәк, моның өчен:
 - ваклатып тукланырга,
 - күбрәк жиләк-жимешләр һәм яшелчеләрне кулланырга,
 - соклар һәм су эчәргә,
 - саф һавада күбрәк вакыт үткәргә кирәк.

Шул чакта организм никотиннан һәм аның зарарлы тәэсирләреннән азат булчак.

- Йөткерү көчәя ала, ләкин тиздән бетәчәк.
- Тәмәке тарту теләге көчле булганда, һәрвакыт табибка мөрәжәгать итәргә була.
- Түзә алмадың һәм тарта башладың – табиб янына бар!

Тәмәке тартудан баш тартуда ярдәм телефоны: **8 843 272-34-62.**

ТР ССМ Республика наркология диспансерына мөрәжәгать итәргә мөмкин, адресы: Казан шәһ., Сеченов ур., 6 (регистратура).

Вейпы угрожают вашей жизни!

Заместитель главного врача по детской наркологии ГАУЗ «РКНД» Кривицкий С.М.

Использование электронных сигарет и вейпов в мире породило новую болезнь «EVALI» – повреждение легких, связанное с употреблением электронных сигарет или вейпов.

Болезнь вейперов (EVALI) впервые была официально диагностирована в 2019 году в Америке, в пик продаж электронных сигарет и вейпов. С тех пор в США от этого опасного и тяжелейшего недуга только по данным официальной статистики пострадали десятки тысяч человек, из них более 100 человек погибли.

Опасность EVALI заключается ещё и в том, что данное заболевание трудно диагностировать, так как на сегодняшний день нет ни одного специального исследования, которое достоверно смогло бы помочь подтвердить или опровергнуть диагноз.

Распространение употребления вейпов и иных электронных средств доставки никотина (ЭСДН) затронуло и российских школьников, которые продолжают «парить», несмотря на все запреты. Сейчас до 40% школьников в России периодически или постоянно пользуются электронными сигаретами.

Производители ЭСДН всячески подчеркивают, что электронные сигареты имеют другой принцип работы, поэтому они наносят организму меньше вреда.

Но это злонамеренный обман.

В составе жидкости для вейпа присутствует никотин, а также глицерин, пропиленгликоль и ароматические добавки. Никотин приводит к никотиновой зависимости, а другие компоненты - к развитию так называемой «липоидной пневмонии», развивающейся при регулярном вдыхании маслянистых соединений, присутствующих в заправке для вейпов. А это уже смертельная опасность.

ЭСДН долгое время рекламировались как гораздо более безопасная альтернатива сигаретам, которая практически не представляет риска развития рака. Но ЭСДН имеют нагревательную спираль, которая выделяют токсичные металлы, такие как мышьяк, хром, никель и свинец.

Новое исследование показало, люди, которые переходят с обычных сигарет на вейпы, увеличивают свои шансы на смерть от рака легких в 2(!) раза.

Было исследовано почти 4.3 млн человек, которые сменили сигареты на вейпы. Почти 54 тысячи из них получили рак лёгких, 6351 — умерли.

Если ты начал употреблять вейпы или другие ЭСДН, то у тебя выбор в дальнейшем небольшой – или прекратить употребление или умереть от рака лёгких или EVALI.

Вейплар сезнең тормышыгызга куркыныч тудыра!

*«РКНД» ДАССУ балалар наркологиясе буенча
баш табиб урынбасары С.М. Крицкий*

Электрон сигаретлар һәм вейплар куллану яңа авыру тудырды – EVALI – электрон сигаретлар яки вейплар куллану белән бәйле үпкәләргә зыян килү.

Вейперлар авыруы (EVALI) беренче тапкыр рәсми рәвештә 2019 елда Америкада, электрон сигаретлар һәм вейплар иң күп сатылган вакытта диагностикалана. Шул вакыттан бирле АКШта бу куркыныч һәм иң авыр авырудан, рәсми статистика мәгълүматлары буенча гына да, дистәләгән мең кеше зыян күргән, шуларның 100дән артыгы һәлак булган.

EVALI куркынычлыгы тагын шунда ки, бу авыруны диагностикалау авыр, чөнки бүгенге көндә диагнозны расларга яки кире кагарга ярдәм итә алырлык бер генә махсус тикшеренү дә юк.

Вейплар һәм башка электрон никотин житкерү чаралары (ЭСДН) таралуы Россия мәктәп укучыларына да кагылган, алар, барлык тыюларга карамастан, «парлауны» дәвам итәләр. Хәзерге вакытта Россиядә укучыларның 40 проценты вакыт-вакыт яки даими рәвештә электрон тәмәке куллана.

ЭСДН житештерүчеләре электрон сигаретларның эш принцибы башка, шуңа күрә алар организмга азрак зыян китерә, дип ассызыклай. Ләкин бу зыян китерүче ялган.

Вейп өчен сыеклык составында никотин, шулай ук глицерин, пропиленгликоль һәм хуш исле өстәмәләр бар. Никотин никотинга бәйлелеккә китерә, ә башка компонентлар «липоидлы пневмония» исемле авыру үсешенә китерә, ул вейплар өчен майлы кушылмаларны даими сулаганда барлыкка килә. Бу инде үлем куркынычына китерә.

ЭСДН озак вакыт тәмәкегә караганда күпкә куркынычсызрак альтернатива буларак, ул рак үсеше куркынычы тудырмый диярлек дип рекламаланган. Ләкин ЭСДНда жылыту спирале бар, ул мышьяк, хром, никель һәм кургаш кебек агулы металллар бүлеп чыгара.

Яңа тикшеренүләр күрсәткәнчә, гади тәмәкедән вейпларга күчкән кешеләр үпкә рагыннан үлү куркынычын 2(!) тапкыр арттыра.

4,3 миллионга якин кеше тикшерелгән, алар тәмәкеләрен вейпларга алмаштырган. Шулардан 54 меңгә якин кешедә үпкә рагы ачыкланган, 6351е үлгән.

Әгәр син вейплар яки башка ЭСДН кулланасың, синең киләчәктә ике генә сайлау юлың бар – яки вейплар куллануны тукту, яки үпкә рагыннан яки EVALIdан үлү.