

Жителям Югры предлагают бросить курить

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно треть взрослых мужчин и четверть женщин мира курят. Число курильщиков растет, и каждый из них с каждым годом увеличивает количество потребляемых сигарет. Аналитики ВЦИОМ подсчитали, что к пагубной привычке пристрастился каждый третий россиянин, и отказываться от нее граждане нашей страны пока не спешат. Проводимая в последние годы в России всеобщая диспансеризация показала, что более чем 20% соотечественников находятся в группе высокого риска по развитию неинфекционных хронических заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем и злокачественных новообразований. По данным ВОЗ, чаще всего эти заболевания - результат курения.

Молниеносный эффект

«Уже с первых часов после отказа от курения в организме происходят положительные изменения, - рассказывает ведущий научный сотрудник Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Министерства здравоохранения РФ Маринэ Гамбарян. - Через 24 часа нормализуются пульс и давление, организм начинает освобождаться от углекислого газа. Через 48 часов – нормализуется вкус, обоняние и уровень холестерина в крови, который у курильщиков всегда повышен. Потом легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек бронхов, легче становится дышать». Доказано, что в первые полгода после отказа от вредной привычки риск смерти от инфаркта или инсульта снижается на 50%.

Кроме того, значительно меньше становится риск развития неинфекционных хронических заболеваний у пассивных курильщиков, которыми часто являются женщины и дети. «Я изучала хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ) и факторы риска развития этого заболевания, - говорит Маринэ Гамбарян. - И могу с уверенностью сказать, если плод или новорожденный младенец подвергается воздействию табачного дыма, к 45 годам он значительно больше рискует заработать себе ХОБЛ и ишемическую болезнь сердца». Такие дети часто рождаются с недоразвитыми легкими, поэтому чаще болеют ОРВИ, бронхитами и пневмониями. По словам руководителя Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака, доктора биологических наук Ольги Суховской, существует закономерность: по сравнению с детьми, родители которых не курят, дети курильщиков минимум в два раза чаще болеют бронхолегочными заболеваниями.

Все средства

Бросить курить можно. Исследования доказали, что для всех наиболее эффективен одномоментный отказ от курения. А вот переживать период «ломки» мужчины и женщины могут по-разному. У представительниц прекрасного пола абстинентный синдром – раздражительность, агрессивность, нарушение сна – встречается реже, чем у мужчин. В основном они курят за компанию, чтобы расслабиться или снять стресс. Поэтому для женщин эффективным методом бросить курить является групповая терапия.

Мужчины же чаще страдают именно от физической зависимости от сигарет, поэтому синдром отмены у них выражен сильнее. В таких случаях используется медикаментозная терапия никотиновой зависимости. Как пояснила Суховская, применяются препараты трех

видов. Во-первых, никотиносодержащие лекарственные средства. С их помощью бывший курильщик получает свой допинг, но без вредных примесей. Дозу никотина постепенно уменьшают, а через три месяца лечение прекращается. Во-вторых, используются «безникотиновые таблетки», которые воздействуют на эти рецепторы и способствуют выбросу тех же нейромедиаторов, что и при употреблении никотина. В-третьих, применяются препараты симптоматической терапии, снимающие раздражительность, нарушение сна и тому подобное.

Напомним, что в учреждениях здравоохранения автономного округа работают кабинеты медицинской помощи при отказе от курения. «Основная задача работы данных кабинетов – это, прежде всего, оказание жителям Югры медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, лечение табачной зависимости и последствий этой пагубной привычки», - отмечает главный врач БУ «Центр медицинской профилактики» Алексей Молостов.

По его словам, такой кабинет функционирует на базе Центра медпрофилактики уже не первый год. Сотрудники кабинета медицинской помощи при отказе от курения ждут всех, кто хочет отказаться от пагубной привычки. С желающими бросить курить кроме психолога работает врач-терапевт.

По данным социологического опроса, проведенного БУ «Центр медицинской профилактики» в 2015 году среди населения Югры, из пяти тысяч респондентов треть опрошенных признались, что курят постоянно. Еще 27,2% респондентов отметили, что курили, но в данный момент отказались от употребления табака. Чаще всего курят мужчины – 41,5%. Среди опрошенных женщин 23,1% являются курящими, 27,2% бросили курить и 49,7% никогда не курили. Основной массой курящих являются респонденты в возрасте от 18 до 44 лет.