www.Cancer.ic.ck.ua
Кращий гуманітарний проект

За підсумками 4-го Міжнародного форуму "HI-TECH 2003"

Стаття розділу: Куріння й способи позбавлення від нього.

На цій сторінці Ви знайдете інформацію:

- вплив куріння на організм людини;
- способи позбавлення від куріння;
- психологічне лікування;
- фізичне лікування;
- рекомендації.

ВПЛИВ КУРІННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.

Тютюн - однолітня рослина сімейства пасльонових. Для отримання курильного тютюну його листя піддають спеціальній обробці, що складається з таких процесів, як сортування, в'ялення, ферментація, сушіння, подрібнення. Відмінною властивістю тютюну є наявність у ньому особливої токсичної речовини - нікотину.

У процесі викурювання цигарки або сигарети відбувається згорання тютюну й паперу при високій температурі. Дим, що втягується курцем, містить величезну кількість шкідливих речовин: нікотин, окис вуглецю, сліди синильної кислоти й ін.

Багато людей не знає і сотої частки шкідливих ефектів тютюнового диму. Зазвичай знання про шкоду куріння обмежуються можливістю розвитку рака. Кожен знає хоч одну людину, яка, викурюючи по 40 сигарет на день, дожила до вісімдесяти років. Це насправді так. Однак на одну людину, стійку до впливу отрути сигарет, припадає 1000 чоловік, які чутливі до дії цієї отрути. З якої сторони не дивись на цю проблему, все одно сигарети високо токсичні. І мало хто із нас наділений природою так, щоб курити і не отримати при цьому яку-небудь хворобу - легку або смертельну.

Сигаретний дим містить біля трьох тисяч відомих нам складових елементів. Ми не маємо уяви про дію на організм багатьох із цих речовин. Однак добре відомо, що 16 із них можуть викликати рак. Нікотин є речовиною, що викликає сильну залежність.

Найбільш небезпечним для здоров'я є нікотин. Проникаючи з димом у дихальні шляхи й легені, він швидко всмоктується через слизові оболонки. Відомості про те, що крапля чистого нікотину здатна вбити коня, не є перебільшенням. Картину гострого отруєння нікотином можна бачити в курців-початківців. Дуже образно вона дана Л. М. Толстим у його повісті "Юність":

"Запах тютюну був приємний, але в роті було гірко і подих перехоплювало. Однак скріпивши серце, я досить довго втягував у себе дим, пробував пускати кільця і затягуватися. Незабаром кімната вся наповнилася блакитнуватими хмарами диму, трубка почала хрипіти, гарячий тютюн підстрибував, а в роті я відчув гіркоту й у голові маленьке запаморочення. Я хотів уже перестати і тільки подивитися з трубкою в дзеркало, як, на моє здивування, захитався на ногах, кімната пішла обертом, і, глянувши в дзеркало, до якого я з натугою підійшов, я побачив, що обличчя моє було бліде, як полотно. Ледь я встиг упасти на диван, як відчув таку нудоту і таку слабкість, що уявив собі, що трубка для мене смертельна, мені здалося, що я вмираю. Я серйозно злякався... і зі страшним головним болем, розслаблений довго лежав на дивані..."

При постійному курінні стійкість до нікотину в людини поступово підвищується, що обумовлює потребу збільшувати щоденну дозу сигарет. У випадку припинення надходження в організм нікотину в курця розвиваються явища абстиненції, тобто тяжкі фізичні й психічні розлади; що знімаються або полегшуються після прийому чергової дози нікотину.

Уже через кілька тижнів з моменту початку куріння більшість людей зауважує, що їхній нервовій системі необхідний нікотин для підтримки гарного самопочуття. Крім цієї основної причини звикання до сигарет варто відзначити, що тютюн, будучи рослиною, містить велику кількість різних сполук, що використовуються організмом людини, наприклад нікель і кобальт. Отже, при спробі кинути курити не тільки нервова система відчуває недостачу чого-небудь, але й організм також може відчути дефіцит, тому що речовини, які адсорбуються через легені, швидко проникають в організм і через короткий час задовольняють потреби без залучення в цей процес кишечника. Іншими словами, отримуючи необхідні речовини через легені, кишечнику не потрібно вже настільки напружено працювати, і він припиняє хімічні процеси. Тому якщо ви кидаєте курити, то може послідкувати період затримки в кілька днів, перш ніж кишечник знову почне абсорбувати необхідні речовини. Цей фактор необхідно враховувати при наданні допомоги в боротьбі з курінням.

Напевно, не варто роз'яснювати спопеляючий вплив тютюну на легені. Частим наслідком хронічного отруєння нікотином є "бронхіт курця", що поступово приводить до розвитку емфіземи легень. Вона характеризується утрудненням дихання, стійкою задишкою, слабкістю, різким погіршенням працездатності.

Нікотин є, крім того, сильною серцевою й судинною отрутою. Куряща людина і не відає, що тільки від однієї сигарети биття його серця частішає на 18-20 ударів за хвилину. Кількість серцевих скорочень за добу в курящих більша на 15-20 тисяч. Зрозуміло, це не може не позначитися на стані серцевого м'яза. Курці, не розлучаючись із сигаретою, змушують своє серце працювати "на знос". Під впливом нікотину відбуваються звуження кровоносних судин і зміни в їхніх стінках, що сприяє розвитку атеросклерозу.

Систематичне куріння є однією з основних причин захворювання кровоносних судин - облітеруючого ендартеріїту артерій гомілки і ступні (ця хвороба проявляється переміжною кульгавістю). Звуження (облітерація) судин, що настає в наслідку посиленого розростання їхньої внутрішньої оболонки, призводить до того, що віддалені від серця ділянки тіла, і, насамперед нижні кінцівки, починають погано забезпечуватися кров'ю, що в наслідку може привести до гангрени.

Нижче перераховані інші стани, розвиток яких може бути пов'язаний з курінням: Синусіти (запалення носових пазух). Аносмія (нездатність розрізняти запахи). Отити (запалення внутрішнього вуха). Утрата смаку. Порушення зору (тютюнова амбліопія). Катаральні явища. Рецидивуючий кашель і часті простудні захворювання. Кон'юнктивіти (запалення слизової очей). Погана шкіра обличчя. Руйнування зубів і яснів. Ларингіти, фарингіти. Часті ангіни. Стенокардія. Інсульти. Виразки шлунка й кишечника. Виразковий коліт. Виразки стравоходу. Порушення менструального циклу, безплідність.

Рак - не найчастіше захворювання, яке викликається курінням. Однак безсумнівним є те, що куріння підвищує ризик розвитку рака чи безпосередньо викликає рак порожнини рота, язика, глотки, гортані, бронхіального дерева, легенів, стравоходу, шлунка, сечового міхура, шкіри й яєчників.

Варто нагадати, що розвиток легень припиняється лише після двадцяти років. Куріння до цього віку порушує формування легеневої тканини. Тому чим раніше почати курити, тим гірший прогноз.

Пасивні курці (вдихаючи сигаретний дим при курінні інших) піддаються такому ж ризику, якщо вони чутливі до впливу тютюну.

СПОСОБИ ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД КУРІННЯ.

Як правило, людина, яка не позбавлена волі і вирішила остаточно розлучитися з курінням, здатна упоратися з цим завданням самостійно, без звернення до лікарів.

Існують два способи відмови від куріння. Перший полягає в раптовому, одномоментному припиненні куріння. У таких випадках краще використовувати для цього період, не пов'язаний з підвищеним нервовим напруженням: дні відпочинку, подорожей, перебування в лікувальних закладах. Тяжко переносяться лише перші дві - три доби. Потім явища абстиненції проходять, повертається гарне самопочуття, підвищується настрій, людина відчуває приплив сил і бадьорості.

Інший спосіб полягає в поступовому відвиканні від тютюну, у послідовному зниженні денної дози сигарет, що викурюються, це допомагає уникнути абстиненції і пов'язаних із нею неприємних відчуттів.

Багато різних методик розроблено з метою допомогти людям кинути курити, і більшість із них мають елемент успіху. Найкраще комбіноване використання всіх можливих видів лікування, здатних зробити позитивний ефект. Визначивши, як відбулося звикання: психологічно чи фізично (а можливо, і тим і іншим шляхом), можна вибрати відповідний курс лікування.

Треба відмітити, що тут дуже корисні всілякі відволікання. Крім того, має чимале значення обстановка, в якій знаходиться курець: важливо, щоб у нього не було стимулу закурити, не було приводу зайвий раз хвилюватися й нервувати, щоб інші люди не курили поруч. Деяким курцям сигарету можуть замінити м'ятні льодяники.

Буває й так, що людина, прийнявши рішення кинути курити, не може обійтися без допомоги лікаря. Допомога ця полягає в психотерапевтичному впливі, застосуванні ліків, що полегшують стан під час нікотинової абстиненції, методів нетрадиційної медицини (голковколювання, дихальної гімнастики й ін.). Лікар може призначити серцеві засоби, снодійні, а також різні препарати, що заспокоюють нервову систему.

Досить ефективним заходом у боротьбі з курінням є полоскання порожнини рота в'яжучими засобами, що викликають неприємність тютюнового диму. В якості таких

засобів застосовують 0,25%-ний розчин азотнокислого срібла, розчин евкаліптової олії (15-20 крапель на склянку). Полоскати рот цими речовинами належить кілька разів на день, причому безпосередньо перед спробою закурити.

Іноді курс того чи іншого лікування повторюють, щоб уникнути можливого поновлення колишньої пристрасті до тютюну. Варто пам'ятати, що одна викурена сигарета може зруйнувати все, до чого людина так наполегливо прагнула.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЛІКУВАННЯ.

Психотерапія.

Необхідно встановити, чи "хоче" курець кинути курити, чи хоче "захотіти кинути". Найчастіше невдалі спроби лікування відбуваються тому, що в людини відсутнє добре усвідомлене бажання кинути. Психотерапевту треба з'ясувати, чи це не так, і встановити, на якій стадії знаходиться курець. Психотерапія або інші психологічні заходи повинні використовуватися для того, щоб підвести курця до стану "бажання кинути".

Гіпноз.

Відомі дві методики впливу гіпнозом, вони можуть застосовуватися окремо або в комплексі. По одній з методик гіпнотерапевт занурює пацієнта в стан глибокої релаксації, і ствердження про те, що куріння шкідливе й неприємне для організму, вводиться в підсвідомість. У випадку вдалого проведення сеансу після повернення зі стану глибокої релаксації курець не відчуває тяги до куріння. Пропонується проведення трьох або чотирьох сеансів такої гіпнотерапії. Успіх у даному випадку супроводжує лише 10-30% пацієнтів, що пройшли курс лікування. За іншою методикою лікар занурює пацієнта в гіпнотичний стан, під час якого гіпнотерапевт спілкується з підсвідомою частиною психіки людини, де, можна сказати, виникає й зміцнюється шкідлива звичка. Дуже часто залучення до куріння відбувається у віці, коли "членство" у групі вимагає вміння курити. Нікотин, створюючи відчуття деякого благополуччя, маскує сум, провину чи страх, що заганяються в підсвідомість і можуть залишитися непоміченими при медикаментозному лікуванні. Отже, необхідно встановити наявність у пацієнта цього психологічного впливу, із яким потрібно упоратися до того, як людину відлучать від сигарети.

ФІЗИЧНЕ ЛІКУВАННЯ.

Лікування замінниками нікотину.

Такі алкалоїди, як лобелін (одержуваний з лобелії - рослини сімейства дзвіночкових) і цитизін (що входить до складу насіння рокитника і термопсиса), впливають на вегетативну нервову систему, а також на обмінні процеси в організмі, діють подібно нікотинові. Одночасно в курця пропадає "смак" до сигарет. Але при цьому під час припинення куріння організм людини починає відчувати недостаток у деяких корисних для життєдіяльності сполуках, що раніше абсорбувалися через сигаретний дим. Забезпечення постачання організму підвищеною кількістю необхідної речовини в спеціальних добавках дозволяє скоротити цей дефіцит в організмі. Тому корисним було б введення добавок внутрівенно, що виявилося б свого роду альтернативою більш повільній абсорбції у кишечнику.

Дієта.

Спеціально розроблена дієта для виведення токсичних речовин з організму допомагає організму позбутися від нікотину, який впливає на нервову систему й осів в жирових прошарках. Чим швидше нікотин виведеться з організму, тим швидше відновиться дефіцит у деяких речовинах.

Фізичні вправи.

Дуже важливим є дотримання спеціальної програми фізичних вправ для контролю дихання й збільшення споживання кисню. Куріння скорочує об'єм легенів і споживання організмом кисню, збільшення якого покращує самопочуття людини. Такі методики, як цигун, тань цзи, йога й основні вправи аеробіки, є найбільш корисними.

Дихальні вправи.

Аж до недавнього часу найбільш визнаними методами, які відновлюють діяльність легень і кровообігу по використанню й насиченню організму киснем вважалися йога і цигун. Ці методи і зараз залишаються дуже корисними при правильному їхньому використанні. Однак зовсім недавно у світовій медичній практиці блискуче зарекомендував себе новий

метод, розроблений російським лікарем Бутейко і який носить його ім'я. Метод дихання по Бутейко відрізняється від традиційної йоги. Він стимулює поверхневе дихання, що в цілому змінює кислотно-лужний баланс організму і рятує від тяги до куріння. Цей метод стає все більш популярним і доступним, до того ж навчання займає всього кілька сеансів. Дослідження, що проводилися раніше, показали величезний потенціал, закладений у цьому методі лікування.

Масаж.

Масаж, особливо мануальний дренаж лімфи і шиатсу, сприяє виведенню нікотину з тканин, що, у свою чергу, допомагає відновити роботу організму.

Акупунктура.

Акупунктура - При сполученому використанні з іншими методами акупунктура є надзвичайно корисною в порятунку від залежності. Навіть використаний сам по собі цей метод показує гарні результати. Акупунктура може носити загальний характер або бути аурикулопунктурою (голковколювання в активні точки вушної раковини).

Нікотинопоповнюючі замінники.

Нікотиновий пластир, жувальна гумка або імплантанти допомагають у випадках із відсутністю сприйнятливості до інших методів, але не слід забувати, що при їхньому використанні нікотин продовжує надходити в організм, впливаючи на нервову систему і не звільняючи від залежності. Якщо пацієнт не звільнений від причини, що викликала залежність, то в такому випадку мова йде про просту заміну однієї сполуки на іншу. Як тільки закінчується дія замінника, залежність від сигарет, будучи не вилікуваною, повертається.

РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Не куріть.

Уникайте знаходження поруч із курцями.

Якщо Ви курите, не куріть у приміщенні. Куріть повільно.

Не куріть на порожній шлунок, ранком натще.

Намагайтеся скоротити кількість сигарет, що викурюються.

Не докурюйте сигарету до кінця, викидайте її відразу ж, як тільки задовольните потяг.

Не куріть у місцях, де живуть або граються діти, чи поруч з ними.

Не куріть на очах у дітей - вони будуть наслідувати вас.

Якщо Ви хочете покинути курити:

Визначить для себе, що ви хочете: "кинути" курити чи "захотіти кинути" курити. Якщо ви дійсно хочете кинути цю звичку, то спочатку зверніться до психотерапевта або гіпнотерапевта.

Зверніться до макробіотичної дієти.

Приймайте підвищену кількість мультимінералів, вітамінів і мікроелементів щонайменше 6 тижнів. Можливе внутрівенне їхнє введення.

Дотримуйтесь дієти по очищенню організму від токсичних речовин.

З книг або у кваліфікованого лікаря-гомеопата визначте необхідний вам препарат і приймайте його протягом місяця.

Навчіться методиці цигун, тань цзи або йоги. Виконуйте вправи з аеробіки 2-3 рази на день протягом 10-15 хвилин. Найкращим є метод Бутейка. Постарайтеся знайти кваліфікованого фахівця, що володіє цим методом.

Якщо відчуваються труднощі при ходьбі, пройдіть курс масажу у фахівця з мануального дренажу лімфи або шиатсу.

Фахівці з акупунктури або аурікулопунктури можуть призначити вам курс лікування.

По можливості уникайте нікотинопоповнюючих замінників.

При явищах абстиненції (коливання кров'яного тиску, посилене серцебиття, розлади сну, апетиту, підвищеної втомлюваності та ін.) звертайтеся до лікаря нарколога або терапевта.

Розробка, наповнення та підтримка лікаря С. Бондарева, Україна, Черкаси
www.sb-studio.com.ua/sb.htm
З пропозиціями та побажаннями звертайтесь:
s-bond@ukr.net