Плюсы и минусы избавления от табачной зависимости



О негативных последствиях курения хорошо осведомлены все курильщики и многие из них (до 70%) хотели бы бросить курить, но преодолеть никотиновую зависимость удается не всем. Хроническое курение в медицине определяется как табачная или никотиновая зависимость. Никотин относится к психоактивным веществам, вызывающим физическую зависимость .

Основные признаки никотиновой зависимости:

1. Непреодолимая тяга к приему вещества.

2. Трудности контроля над собственным поведением в условиях, когда невозможно своевременно получить это вещество.

3. Развитие синдрома отмены, состояния абстиненции (ломки) в ситуациях, когда вещество перестает поступать в организм.

4. Возникновение признаков толерантности, то есть необходимость постоянного увеличения дозы вещества.

5. Сужение круга интересов, способность отказаться от других удовольствий и событий, если во время них нет возможности употреблять психоактивное вещество.

6. Продолжение употребления вещества даже тогда, на фоне появления тяжелых физических или психических расстройств здоровья.

Средняя продолжительность синдрома отмены никотина занимает в среднем около месяца. Синдром отмены никотина характеризуется целым комплексом признаков: бессонница; боли в мышцах; перепады настроения; жажда, ощущение сухости во рту; усиление кашля, одышка; повышенный аппетит; психоэмоциональная лабильность: беспокойство, раздражительность, вспыльчивость, агрессия, апатия, депрессия; нарушение работы кишечника: чередование поносов, запоров; тремор рук; пониженная работоспособность; головные боли; неустойчивость артериального давления, нарушение сердечного ритма (тахи- и брадиаритмии);психическая зависимость.

По статистике, 70-80% всех курильщиков хотя бы однажды пытались отказаться от этой вредной привычки, но не смогли справиться с последствиями абстинентного синдрома.

Необходимое условие для любого способа лечения табачной зависимости – это твердое осознанное желание человека бросить курить. Вопрос о том, как лучше бросать курить – резко или постепенно – не имеет однозначного ответа. Врачи считают, что процесс отказа от курения должен протекать индивидуально.

Выбор схемы избавления от вредной привычки определяется несколькими факторами: стажем курения; количеством выкуриваемых сигарет; возрастом; состоянием здоровья; характерологическими особенностями личности человека (сила воли, внушаемость).

Способ резкого отказа от курения рекомендован молодым людям с небольшим стажем курения, выкуривающим менее одной пачки сигарет в сутки.

Изменения, происходящие в организме при отказе от курения

Через 2 часа никотин удаляется из организма, появляются первые симптомы недостатка никотина: беспокойство, тревожность, желание закурить.

2 день – начинается процесс очищения бронхиального дерева от накопившихся смол: усиливается кашель, отходит обильная мокрота.

3 день – кровь очищается от углекислоты, что приводит к лучшему снабжению тканей кислородом, в том числе и головного мозга. Это вызывает головокружения и появление шума в ушах.

4 день – неприятные ощущения в голове постепенно снижаются, нормализуется работа ЖКТ, повышается аппетит. Кашель продолжает оставаться интенсивным.

5 день – улучшается функция вкусовых и обонятельных рецепторов: вкус пищи становится насыщенным, а запахи более яркими.

6 день – продолжается процесс самоочищения бронхов, восстанавливается реснитчатый эпителий, бронхиальной слизи вырабатывается много, поэтому наблюдаются приступообразный кашель, способствующий быстрому выведению мокроты из дыхательных путей. Усиливаются психологические симптомы отмены: раздражительность, вспыльчивость.

2 неделя без сигарет – из-за повышенного поступления кислорода в клетки головного мозга могут быть эпизоды головокружения, головных болей, отмечается нестабильность давления. Работа кишечника нормализована, интенсивность кашля постепенно снижается. Но функции нервной системы восстанавливаются медленно, сон плохой, ночью человек часто просыпается в холодном поту с сильным желанием закурить.

Второй-третий месяц характеризуется нормализацией обмена веществ: улучшается цвет кожных покровов, стабилизируется аппетит, уровень артериального давления возвращается к норме.

Через год организм восстанавливается таким образом, что риски у бывших курильщиков, заболеть раком, сердечно-сосудистыми патологиями и ЖКТ снижаются и практически приближены к показателям людей, которые никогда не курили.

Если многочисленные попытки бросить курить не привели к успеху, необходимо обратиться к наркологу.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач психиатр-нарколог Гирик В.Г.