

## ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ?

Зачем бросать курить, каждый решает сам. Но, если здравый смысл все-таки взял верх над легкомыслием и безответственностью, давайте разберемся, что происходит, когда бросаешь курить.

### Прямо сейчас

Как только последняя струйка дыма поднялась к потолку, в организм перестали поступать более 4000 токсичных веществ, в том числе никотин, окись углерода, смолы и даже цианид.

Если не потянуться к новой сигарете, улучшится кровообращение, и вечно холодные руки наконец-то согреются, а сам курильщик наконец перестанет выдыхать остатки табачного дыма, которые все еще вредят окружающим.

### Как пережить отказ от курения

Первые недели после отказа от сигареты – самые сложные в жизни бывшего курильщика. Как справиться с физическим дискомфортом?

Если последняя сигарета выкурена вечером, то к утру у бывшего курильщика кровь насытится кислородом, а уровень угарного газа в крови снизится **до нормы**.

### Завтра

Всего через двое суток нервная система уже начинает привыкать к тому, что никотиновой подпитки больше не предвидится. Дискомфорт от резкого перехода в новое состояние облегчит понимание того, что в мире появились **вкусы и запахи** — это начали просыпаться забытые табачным дымом рецепторы. Самое время отказаться от пахучего **фаст-фуда** и быстрорастворимой лапши — теперь запах настоящих специй и свежих продуктов окажется намного приятнее.

Еще через день станет значительно **легче дышать**, поскольку постепенно пройдет вызванный курением спазм мелких бронхов. Возможность активно двигаться без одышки подарит дополнительную порцию **гормонов удовольствия**, которых стало несколько не хватать после отказа от сигарет.

### Прошло две недели

Если не бросать тренировки, то всего через пару недель организму существенно полегчает. Тяга к сигаретам пропадет, но появятся первые признаки **улучшающейся выносливости организма**: сердце перестанет усиленно биться при любом повышении нагрузки, а возможность свободно дышать позволит лучше насыщать кислородом мозг.

Кстати, глубокое дыхание и избавление от лишнего угарного газа в крови улучшит сон и избавит от многолетнего ощущения хронической усталости. И руки с ногами перестанут мерзнуть — без никотина сосуды перестанут резко сужаться, и в конечностях улучшится **циркуляция крови**. А, значит, отказ от сигарет открывает перед бывшим курильщиком новые перспективы!

Да и в зеркале — совсем другое дело. Кожа стала розовой и даже как-то моложе, разгладились мелкие морщинки. Волосы заблестели и стали пахнуть только шампунем. Отбеливающая зубная паста наконец стала оправдывать потраченные на нее деньги. Да и перестиранный за это время одежда больше не напоминает запахом о том, что ее обладатель когда-то курил.

## **Заново родиться**

Пройдет **всего несколько месяцев**, и бывший курильщик почувствует себя заново родившимся. Он обнаружит, что утром уже не хочется откашливаться, а дыхание стало глубоким и равномерным. Сократится и количество дней, проведенных на больничном — дыхательные пути больше не раздражаются табачным дымом, и микробы в них гнездятся с меньшим энтузиазмом.

Да и давление перестанет скакать от малейшего волнения.

Впрочем, можно еще посчитать, от скольких видов онкологических заболеваний и других проблем избавляет отказ от сигарет. Вряд ли стоит напоминать об этом еще раз, ведь у бывшего курильщика есть еще почти дополнительное десятилетие жизни, чтобы изучить этот вопрос самостоятельно.

В городской поликлинике ГБУЗ МО «Жуковская ГКБ» можно получить медицинскую помощь при отказе от курения в отделении медицинской профилактики, Центре здоровья, в кабинете медицинской помощи при отказе от курения.

Курильщик также может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью.

Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.