



10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

1 Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих.

2 Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета.

3 Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск.

4 У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца.

5 Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение.

6 Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши.

7 У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей.

8 Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид.

9 Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными.

10 Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО БРОСИТЬ КУРИТЬ:

■ На отдельном листе бумаги запишите личные причины, по которым Вы хотите бросить курить, регулярно просматривайте, по необходимости изменяйте и дополняйте его.

■ Заранее наметьте дату, когда Вы бросите курить, и не ищите причин, чтобы отложить ее.

■ Не покупайте сигареты блоками. Пока не закончится одна пачка, не покупайте другую.

■ Если появилось желание закурить, не берите сигарету в руки, по крайней мере, в течение трех минут, старайтесь занять себя чем-нибудь другим (позвонить по телефону, пройтись по коридору и т.д.).

■ Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.

■ Определите часы суток, когда Вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.

■ Не носите с собой сигареты.

■ Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении, постарайтесь занять свои руки (работа по дому, мастерить что-нибудь).

■ Выкуривайте только половину сигареты.

■ Чаще посещайте места, где курить запрещено (театры, музеи, выставки).

■ Найдите себе партнера, с которым Вы вместе бросите курить.

■ Если Вы не покупаете пачку сигарет, то отложите деньги в конце недели и подсчитайте, сколько вы сэкономили.

Если этих советов оказалось недостаточно, курящий может обратиться к психиатру-наркологу за помощью. Существует несколько методов лечения никотиновой зависимости: психотерапия, медикаментозные препараты, физиотерапевтические методы и другие.

Чтобы побороть ваш недуг, обращайтесь к специалистам БУЗОО «Наркологический диспансер» по адресу: ул. Учебная, 189 (проезд авт. до ост. «Дом печати»). Тел.: (3812)30-27-31, 57-24-17 (ОАО), 64-89-94 (САО), 24-68-71 (ЦАО), 73-36-76 (КАО), 41-25-41 (ЛАО). Также отказаться от курения Вам помогут специалисты центров здоровья.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

ЧТО ТАКОЕ ХОБЛ

Около 22 тысяч омичей и жителей области страдают ХОБЛ – хронической обструктивной болезнью легких.

ПРИЗНАКИ ХОБЛ

Прежде всего следует обратить внимание на частые простуды и одышку, которая появляется даже при небольшой физической нагрузке, хрипы при дыхании.

Самый ранний симптом – это кашель. На ранней стадии болезни он эпизодический, но потом становится постоянным, сопровождается мокротой. Затем появляется (и при отсутствии терапии прогрессирует) одышка. Причем время прогрессирования заболевания индивидуально для каждого пациента.

Страдающие ХОБЛ делятся на две группы – «розовые пытельщики» и «синюшные отечники». Первые обычно имеют пониженную массу тела, даже после небольшой физической нагрузки они задыхаются. Вторые, наоборот, имеют лишний вес - заболевание проявляется у них в основном сильным кашлем с мокротой. Из-за легочного сердца и застоя крови в большом круге кровообращения кожа у них синюшная, ноги отекают.

Более 80 % пациентов, страдающих ХОБЛ – курильщики со стажем, у остальных заболевание развивается из-за перенесенных инфекционных заболеваний дыхательных путей (бронхит), бронхиальной астмы, профессиональных вредностей (пыль, пары кислот, щелочей, SO₂), загрязнения атмосферы.

Поэтому первым делом необходимо (по возможности) устранить вредные факторы – полностью отказаться от курения, соблюдать технику безопасности на вредном производстве (в том числе пользоваться респираторами).



КАК ЛЕЧИТСЯ ХОБЛ

Диагноз ХОБЛ ставит пульмонолог. Для этого проводится исследование вентиляционной функции легких. Оценивают объем выдыхаемого воздуха в первую секунду. У страдающих ХОБЛ он снижен и уменьшается по мере прогрессирования заболевания. Кроме того, делают электрокардиографию, на которой видны изменения в сердце, эхокардиографию - так определяют наличие легочной гипертензии и хронического легочного сердца. Кроме того, клинический анализ крови. Для исключения пневмонии делают рентген грудной клетки, а при тяжелом течении ХОБЛ определяют газовый состав крови.

Для лечения ХОБЛ обычно назначают препараты, расширяющие просвет бронхов и муколитические средства, которые разжижают мокроту и способствуют ее выведению из организма. Для снятия воспаления – ингаляционные глюкокортикоиды. В период обострения заболевания - антибактериальные средства.

Пациентам с тяжелой дыхательной недостаточностью показана постоянная кислородотерапия. Страдающим легочной гипертензией и ХОБЛ при наличии отеков – мочегонные средства, при аритмии – сердечные гликозиды.

В стационар пациентов, страдающих ХОБЛ, направляют, только если у них в стадии обострения значительно нарастают симптомы и нет эффекта от назначенного лечения; имеются тяжелые сопутствующие заболевания (сахарный диабет, пневмония, почечная недостаточность, печеночная недостаточность). В отделение интенсивной терапии госпитализируют, если тяжелая одышка не купируется препаратами, нарушено сознание, кома.

ПРОФИЛАКТИКА

С момента выявления ХОБЛ многое в руках самого пациента. Очень важно вести здоровый образ жизни. Прежде всего - отказаться от курения, правильно питаться и повышать иммунитет, своевременно лечить инфекционные заболевания дыхательных путей. Морозные сибирские зимы не так вредят организму, как загрязнение атмосферы. К сожалению, в больших городах этот фактор риска исключить не удастся. Но зато все мы можем тепло одеваться, правильно питаться, вовремя проходить диспансеризацию и проходить вакцинацию против гриппа и пневмококковой инфекции.