

Здоровье и исцеление

№ 1(5)

ТЕМА НОМЕРА

**Свобода от никотина –
выбор в пользу здоровья**

В НОМЕРЕ

СИГАРЕТА – ЭТО ДРУГ?

КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ КУРЕНИЯ

**ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА:
ПОЛЬЗА или ВРЕД**

ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

**ВДОХ-ВЫДОХ
или ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА**



Журнал
«Здоровье и исцеление»
зарегистрирован Федеральной службой
по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

СВИДЕТЕЛЬСТВО
ПИ № ФС77-46624 от 21 сентября 2011 г.

Здоровье и исцеление
№ 1 2014

Над номером работали:

Директор издания:

Николай Чекелек

Главный редактор:

Нигина Муратова

Верстка:

Евгения Топоркова

Редакционная коллегия:

Надежда Иванова

Лариса Панкратова

Ирина Лопатина

Учредитель:

Религиозная организация
«Кавказский Союз» Церкви Христиан
Адвентистов Седьмого Дня.

Адрес редакции: 344013,
г. Ростов-на-Дону,
ул. Возрождения, 19/24А
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,
факс: (863) 232-26-56,
e-mail: caumsda@yandex.ru

Отпечатано: типография ООО «Антей»
344037, г. Ростов-на-Дону, 24 линия, 20
Тираж 51 000 экз.

Заказ № 1931 от 21.07.2014
Журнал издается 2 раза в год

**Дорогие читатели журнала
«Здоровье и исцеление»,
ждем ваших отзывов
и предложений!**

**Мы уверены, что рекомендации,
содержащиеся в этом журнале,
полезны для большинства людей.
Но Ваш организм может иметь
индивидуальные особенности.
Поэтому, прежде чем применять
прочитанное на практике,
посоветуйтесь с врачом.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Слово духовного наставника

ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ

*«И создал Господь Бог человека из праха земного,
и вдунул в лице его дыхание жизни,
и стал человек душою живою»*
(Библия, Книга Бытие, 2 глава, 7 стих).



**Николай Степанович
Чекелек**

Жизнь человека зависит от многих факторов: питания, дыхания, движения, употребления воды и т. д. Но самый главный фактор для жизни – это дыхание. Если человек без воды может прожить несколько дней, без еды несколько месяцев, то без дыхания всего несколько минут. Вдыхаемый нами воздух наполняет легкие и обогащает кровь кислородом, поддерживая жизнедеятельность организма. Поэтому для нас должно быть важно, какого качества этот воздух – чистый или загрязненный.

Все мы соглашаемся с тем, что экология сегодня требует особого внимания и бережного к ней отношения. Воздух загрязнен различными вредными выбросами. Многочисленные промышленные предприятия, заводы, фабрики, выпускающие необходимую продукцию и товары народного потребления, а также быстро растущее число автомобилей составляют наш комфорт, и нам трудно без этого обходиться. Но, к сожалению, порой приходится искать место, где воздух чист и свеж, чтобы насладиться им в полной мере. Но даже и там многие люди не дорожат этим преимуществом и сами становятся неким механизмом или «машиной», выпускающей дым. Я имею в виду тех, кто курит, отравляя таким образом свой организм и доставляя неудобства для окружающих людей.

Бог дал человеку дар жизни, чтобы он заботился о себе и своем здоровье. Мудрый Соломон, он же проповедник Екклесиаста, в своей книге говорит: *«Не во власти человека и то благо, чтобы есть и пить и услаждать душу свою от труда своего. Я увидел, что и это – от руки Божией, потому что кто может есть и кто может наслаждаться без Него?»* (Библия, Книга Екклесиаста, 2 глава, 24–25 стихи). То есть, игнорируя Творца, подарившему человеку дыхание жизни, невозможно совершенно наслаждаться всеми ее благами.

К сожалению, люди своими собственными усилиями сокращают и без того короткий жизненный срок. Но Бог, обращаясь к разуму человека, просит, говоря: *«Итак, едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте в славу Божию»* (Библия, 1-е послание Коринфянам, 10 глава, 31 стих). Проявляя заботу о своем физическом состоянии, мы улучшаем качество своей жизни и способствуем долголетию, тем самым прославляя и почитая Бога, подателя всех благ.

Господь дал людям свободу выбора. Он не вырывает из руки человека сигарету или стакан с алкогольным напитком. Нет, но Бог предлагает нам нечто лучшее – простые правила, следуя которым, мы оздоровим и тело, и душу. Он просит нас быть очень осторожными в том, каким образом мы проявляем заботу о нашем теле. Через Свое Слово Господь предостерегает: *«Веселись, юноша, в юности твоей, и да вкушает сердце твое радости во дни юности твоей, и ходи путями сердца твоего и по видению очей твоих; только знай, что за все это Бог приведет тебя на суд»* (Библия, Книга Екклесиаста, 11 глава, 9 стих). Таким образом, нам придется дать ответ перед Создателем за то, как мы проживаем свою жизнь на земле. Но уже во время нашего земного странствования мы встречаемся с неким отчетом, ибо нельзя без определенных последствий пренебрегать основными принципами здоровья. Мы болеем и страдаем, и немало людей преждевременно умирают. И в этом нет Божьей вины. Это результат наших действий, когда мы пожинаем последствия неправильного образа жизни.

Желаю всем, имеющим вредные привычки, одержать ПОБЕДУ! Сверните с пути в никуда за Тем, Кто есть *«путь и истина и жизнь»* (Библия, Евангелие от Иоанна, 14 глава, 6 стих).

От редактора



Нигина Муратова

Мир вам!

Проблема курения в современном обществе стоит очень остро. В России курит 37 % взрослого населения. В возрастной группе от 18 до 44 лет курит почти половина граждан России. 7,3 млн человек начали курить в возрасте моложе 18 лет. Основная причина большой распространенности курения – это на определенное время скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление о его внешней безобидности. Беда в том, что сигарета тихонько, исподволь подталкивает к краю бездны. Это «яд, который не действует сразу и не становится менее опасным». Среди предотвратимых причин смертности курение табака занимает первое место в мире, однако от 3,5 до 5,4 млн человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением.

От курения страдают не только сами курильщики, но и некурящие люди. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития различных заболеваний, подталкивая к инвалидности и смерти человека.

Подавляющее большинство курящих людей выражают желание оставить эту пагубную привычку, сознавая вред, причиняемый своему здоровью и здоровью окружающих. Однако не находят в себе силы или опускают руки от неоднократных попыток отказаться от курения.

Наше искреннее желание в том, чтобы вновь обратить внимание людей на проблему курения и помочь в преодолении тяги к нему. На страницах этого номера мы рассматриваем влияние курения как на взрослых, так и на детей, начиная с внутриутробного развития, и предлагаем пути освобождения от сложной зависимости. Мы постарались найти ответы на многие вопросы, которые волнуют желающих бросить курить, в надежде, что это поможет одержать победу над вредной привычкой, которая безжалостно управляет человеком. Освободитесь от рабства, оценив преимущества отказа от курения! Выберите жизнь!

В НОМЕРЕ

**СВОБОДА ОТ НИКОТИНА –
выбор в пользу здоровьястр. 4**

СИГАРЕТА – ЭТО ДРУГ?стр. 5

СПРОСИТЕ ВРАЧА-ПУЛЬМОНОЛОГАстр. 6

МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИстр. 8

ИЗМЕНЯЕМЫЙ РИСКстр. 9

КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ КУРЕНИЯ? ...стр. 10

ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К КУРЕНИЮ (ТЕСТ)стр. 12

**ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА:
польза или вредстр. 13**

**ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ
на дороге жизни.....стр. 14**

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИЛЫ ЗАВИСИМОСТИ
от никотина и шансов на успех в борьбе
с курением (ТЕСТЫ)стр. 16**

ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ.....стр. 17

**ВОПРОСЫ – ОТВЕТЫ:
На пути преодолениястр. 19**

ПОБЕДА, ДАРОВАННАЯ БОГОМстр. 23

**ВЫ СЧИТАЕТЕ СЕБЯ НЕКУРЯЩИМ?
Проблема пассивного курения.....стр. 24**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
в помощь бросающим куритьстр. 26**

РЕЦЕПТЫ.....стр. 27

**ВДОХ – ВЫДОХ
или Дыхательная системастр. 28**

ВЕРНЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ.....стр. 30

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯстр. 31

**ПРИМЕРНАЯ МОЛИТВА
об освобождении от курения.....стр. 31**



Надежда Иванова,
магистр общественного здоровья,
Университет Лома Линда, США

СВОБОДА ОТ НИКОТИНА – выбор в пользу здоровья

Все прекрасно знают шутку о том, что капля никотина убивает лошадь... и неплохо расправляется с полчищами долгоносиков. Но на самом деле речь идет о реальной угрозе всему человечеству.

Сразу два международных дня посвящены борьбе с курением – *Всемирный день без табака* (31 мая) и *Международный день отказа от курения*, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась еще раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества. Впрочем, история борьбы с этой эпидемией мирового масштаба исчисляется далеко не десятилетиями.

Первым влиятельным человеком, который публично заговорил о вреде табака, стал английский король Яков I Стюарт, один из самых образованных людей своего времени. В 1604 году была опубликована его работа «Возражения против табака» (*A Counterblaste to Tobacco*), где он написал: «*Эта привычка отвратительна для глаз, разрушительна для мозга, ненавистна носу, опасна для легких, а сопутствующий ей черный вонючий дым – почти как дым в бездонном аду.*»

С тех пор мир многое узнал о вреде курения, но что изменилось? В лучшую сторону – практически ничего. Цифры по-прежнему ужасают. **Каждые шесть секунд на планете умирает один заядлый курильщик, к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды. В России, к примеру, курят 65 % мужчин и свыше 30 % женщин; из них 80 % мужчин и 50 % женщин начали курить в подростковом возрасте. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире 90 % смертей от рака легких, 75 % – от хронического бронхита и 25 % – от ишемической болезни сердца обусловлены курением.**

Многие люди, осознавая вред курения, пытаются бороться с этой привычкой. Но не все методы для этого хороши, особенно вредны те, что непосредственно связаны с никотином. К примеру, считается, что никотиновые пластыри безопасны и эффективны в деле отказа от табака. Но исследования показывают, что пластыри вредны для здоровья. Дело в том, что сам по себе никотин может провоцировать рак. Значит, любые продукты, содержащие никотин, опасны, включая жевательную резинку и электронные сигареты. Никотин – одно из 4 000 соединений, содержащихся в сигаретном дыме. Многие из этих соединений считаются канцерогенными, но никотин до недавнего времени связывался только с эффектом зависимости. Однако теперь установлено: **никотин заставляет мутировать ДНК клеток** (провоцирует тысячи мутаций однонуклеотидных полиморфизмов). Подобные изменения обычно предшествуют развитию рака.

Согласно старой армянской легенде давным-давно в долине горы Арарат жил мудрый старец. Все его очень любили и считались с его мнением. Однажды купцы завезли табак на ярмарку и стали на все лады расхваливать свой товар. Они уверяли, что курящие имеют много преимуществ перед некурящими. Первые, дескать, не стареют, к ним ночью не проберется вор, а собака никогда не покусает. Слушали люди похвалу табаку и решили обратиться за советом к мудрому старику. Они спросили его: «*Правду ли говорят купцы?*» – «*Конечно, – ответил он, – тот кто курит, никогда не постареет, ибо умрет еще молодым, к нему никогда не заберется вор, ибо курящий всю ночь кашляет: кто же рискнет проникнуть в комнату, где бодрствуют? И, наконец, собака в самом*

деле не укусит курильщика, ибо курение вызывает боль в суставах и человек вынужден ходить с палочкой. Какая же собака не боится палки?..»

Вред курения очевиден. Эта пагубная привычка не имеет никаких преимуществ.

Курение – это наркотическая зависимость. Никотин попадает в мозг через 7–10 секунд после первой затяжки, то есть с такой же скоростью, как и внутривенный наркотик. Там он соединяется с рецепторами и вызывает выброс гормонов удовольствия. Но это временно. Постепенно уровень гормонов снижается, и человек тянется за новой сигаретой. **Курение медленно, но верно разрушает здоровье и жизнь человека в целом.** Среди причин смерти курильщиков лидируют сердечно-сосудистые заболевания, хронические обструктивные болезни легких и рак – до 95% пациентов онкодиспансеров являются заядлыми курильщиками. Курение матери во время беременности ответственно за множество проблем детского возраста, включая синдром внезапной детской смерти (СВДС). Курение убивает больше людей, чем СПИД, наркомания, предумышленные убийства (включая суицид) и дорожно-транспортные происшествия, вместе взятые. В России ежедневно до 700 человек умирают от заболеваний, связанных с табачной зависимостью. По количеству курящих подростков РФ занимает печальное первое место – постоянно дымит 33 % несовершеннолетних. Более половины из них не перешагнет пенсионный порог, умерев от курения в возрасте 35–55 лет.

Проведенное и опубликованное в прошлом году исследование компании Nicorette обнаружило, что среднестатистическому курильщику понадобится 5 лет и 7 попыток, чтобы окончательно избавиться от этой привычки. Неудачные попытки отказаться от курения могут привести курильщиков к депрессивному состоянию, чувству отчужденности и безнадежности.

Спросите любого курильщика – неужели он об этом не знает? Знает... И тем не менее уверенно продолжает свой путь навстречу многим проблемам здоровья и преждевременной смерти. На предложение бросить курить зачастую можно услышать немало отговорок, ведь смерть еще так далека и туманна, а невыносимая жажда табака преследует постоянно. Возможно ли тут устоять?

Возможно! Более 20 миллионов людей ежегодно успешно бросают курить. Самое главное – преодолеть страх, осознать важность решения стать свободным от никотина и сделать первый шаг....

Психологическая поддержка родных и друзей может быть здесь весьма кстати. Сегодня есть немало программ помощи бросающим курить. Например, программа «Дышите свободно», где предлагается индивидуальная и групповая поддержка для успешного отказа от курения.

Нельзя забывать и о наших детях! Их необходимо научить говорить «НЕТ» табаку, противостоять натиску сверстников и избирать полноценную, здоровую жизнь. Миф о «престижности, взрослости» этой привычки и получения от нее удовольствия во многом зависит от взрослых, от тех, кто их окружает.

Стать свободным! Дышать только чистым воздухом! Быть здоровым и счастливым! Это – не из области далеких мечтаний, это может быть реальностью сегодняшнего дня! И не столь великий подвиг для этого нужен – все лишь сказать «нет» ОДНОЙ КАПЛЕ никотина!



СИГАРЕТА – ЭТО ДРУГ?

Что вы скажете о друге, который настолько навязчив, что повсюду следует за вами, как тень? Нравится ли вам становиться нежеланным гостем каждый раз, когда он с вами?

Ваш друг держит вас под неусыпным контролем. Стоит ему позвать вас, и вы бежите к нему. Он хочет, чтобы вы зашли за ним в магазин и, несмотря на скверную погоду, вы готовы выполнить его пожелания. Если бы об этом попросила ваша жена, вы бы устроили скандал, но с вашим другом вы не станете спорить. В кино, к примеру, вы пропускаете самое интересное потому, что он хочет, чтобы вы вышли с ним постоять в фойе. Он неизменно ставит свои интересы на первое место, и вы вынуждены мириться с этим.

Кроме того, вашему другу никогда не нравится ваша одежда. От него исходит терпкий «аромат», которым он пропитал и вас. Вместо того чтобы вежливо намекнуть, что у вас нигде не годный вкус, он просто прожигает в непонравившихся вещах маленькие дырочки, и вам приходится их выбрасывать. Порой ему надоедает мебель, и он от нее избавляется. Иногда он бывает в совсем плохом настроении, и тогда приходится проститься со всем домом.

Содержать его становится довольно накладно. Кроме его дорогостоящей привычки портить вашу собственность, вам приходится платить за то, чтобы он всегда оставался рядом с вами. И можете быть уверены: он не вернет вам ни копейки.

Часто за городом вы наблюдаете за тем, как другие играют и от души веселятся. Но ваш друг считает, что вы уже слишком стары для таких забав, и не позволяет вам присоединиться к общему веселью. Он не признает физической активности. Напротив, он так сдавливает вашу грудь, что вам начинает не хватать воздуха. Теперь вам не до игры с друзьями, так как порою просто тяжело дышать.

Ваш друг не признает ваше право на здоровье. Ему отвратительна сама мысль о том, что вы проживете долгую и плодотворную жизнь. Поэтому он использует каждый удобный случай, чтобы сделать вас больным. Он помогает вам простудиться и заразиться гриппом.

И не только потому, что заставляет вас бежать за ним в магазин в плохую погоду. Он гораздо более изобретателен. Он заставляет вас дышать своими ядами. Каждый раз, когда вы делаете это, защитные реснички воздухоносных путей теряют свою способность предохранять вас от простуды.

Но простуда и грипп – это еще цветочки. Ему особенно милы болезни, которые медленно превращают вас в развалину, такие как эмфизема. Эмфизема, считает он, это то, что надо. Наградив вас этой болезнью, он останется вашим единственным другом, потому что в результате вы лишитесь всего остального: семьи, друзей и полноценной жизни. Вы будете просто сидеть дома и с тоской смотреть на него, время от времени безнадежно хватая воздух ртом.

А потом ваш друг от вас устанет. Ваше общество ему надоест. И вместо того, чтобы просто проститься с вами, он решит вас погубить. В его арсенале есть изощренные орудия убийства. По сути дела, он готовил вашу смерть еще со дня вашей первой встречи. С ним сотрудничают лучшие убийцы-профессионалы, один из которых непременно до вас доберется. Он расстроил работу сердца и легких, помог закупорить кровеносные сосуды, лишив ваши органы необходимых питательных веществ и кислорода. В случае, если вы оказались более стойкими, чем он ожидал, он пускает в ход свое самое излюбленное средство – «канцерогены», которые вызывают у вас рак. Он знал, что рано или поздно доберется до вас.

Такова история вашего «друга», сигареты. Никакой настоящей друг не сделал бы вам такого. Сигареты – худший враг, какого вы когда-либо имели! Они дорого стоят, порождают зависимость, неприемлемы в обществе и смертельно опасны. Подумайте об этом хорошо, И БОЛЬШЕ НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!

ЗАДУМАЙТЕСЬ...

«Табак – это наиболее дешевый, наиболее «мягкий» наркотик, тяжелые последствия применения которого бывают незаметны, а проявляются в более или менее отдаленном будущем, что и создает иллюзию его безвредности».

*В. Бахур,
доктор медицинских наук*

«Всякий человек нашего современного среднего воспитания признает неблаговоспитанным, нечуждым для своего удовольствия нарушать спокойствие и удобство, а тем более здоровье других людей..., но из тысячи курящих ни один не постесняется напустить нездорового дыма там, где находятся некурящие женщины, дети, больные и старые люди».

*А.Н. Молстой,
русский писатель и мыслитель*

ВРАЧА-ПУЛЬМОНОЛОГА...



К сожалению, не у каждого найдется возможность лично встретиться с врачом – специалистом и задать волнующие вопросы. Поэтому мы решили открыть новую рубрику «Интервью с доктором» и обсудить то, что наболело. В гостях у нашей редакции кандидат медицинских наук, ассистент кафедры терапии факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов Уральского государственного медицинского университета г. Екатеринбург, врач-пульмонолог – Елена Дмитриевна Шелягина.

– Елена Дмитриевна, мы решили в очередной раз поговорить о вреде курения. Но об этом уже столько сказано и столько написано, есть ли смысл вновь поднимать эту тему?

– Безусловно. КУРЕНИЕ ВХОДИТ В ТРОЙКУ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ РИСКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТНОСТИ В РОССИИ (вместе с гипертонической болезнью и повышенным уровнем холестерина в крови). Курение также является ведущей причиной смерти в мире, которую можно предотвратить. Пока есть надежда на избавление от этой губительной привычки хотя бы одного человека, говорить об этом нужно, причем как можно чаще и как можно большему числу людей.

– Как долго вы работали врачом-пульмологом? И что нужно знать обывателю о Вашей специализации?

– Я работала пульмологом 25 лет, сегодня преподаю на курсах повышения квалификации врачей. Пульмонология – направление медицины, посвященное заболеваниям легких. Многие болезни в пульмонологии – тяжелые и длительные, приводящие к серьезному ухудшению здоровья, сокращению продолжительности и снижению качества жизни. Вы не представляете, насколько тяжело смотреть на пациентов, что поступают в больницу с обострениями заболеваний, кашлем, повышенной температурой, одышкой, но которые, как только им становится чуть легче после капельниц, инъекций, ингаляций лекарств, тут же идут курить. Если не могут сами дойти до коридора, то их на кресле-каталке везут родственники! Как следствие, после лечения улучшение обычно держится недолго, и снова лечение в больнице, а то и выход на инвалидность. Несмотря на все это, многие наши пациенты с заболеваниями органов дыхания продолжали курить. Печальная картина и ужасающая статистика. Судите сами: курение является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от хронического бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца примерно в 25 % всех случаев. Почти 150 тысяч смертей в год от онкологических заболеваний, и виной этому – табак. Разве это не ужасно?!

– Вы или Ваши близкие курили когда-нибудь?

– Ни я, ни мой муж и двое наших сыновей никогда не курили. Однако мой отец курил в течение 38 лет, что внесло несомненный вклад в развитие у него рака гортани и принесло немало страданий.

«Вы курите?» – это первый вопрос, который я задаю пациентам, потому что знаю: курение является основным фактором риска заболеваний органов дыхания и не только их. Курение на самом деле очень вредно и всегда приводит к тем или иным заболеваниям, инвалидизации или ранней смерти. Все доказано, торги с самим собой неэффективны и выглядят глупо.

– Какова на сегодняшний день задача медицины?

– Не симптомы заболевания лечить, а устранить причину. Во всяком случае, это первоочередная задача превентивной медицины. Увы, лечащим врачам на профилактические беседы времени не хватает.

– А что может услышать человек во время таких бесед, кроме «страшилок», которые порой действуют с точностью до наоборот?

– Человек получает правдивую информацию из области доказательной медицины. Информацию о том, что табачный дым содержит около 4000 химических соединений, более 40 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать на месте здоровых тканей рост раковой опухоли.

В сигаретном дыме также содержатся яды, к примеру никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, синильная кислота, и радиоактивные вещества: полоний, свинец... Ежедневное выкуривание пачки сигарет равноценно лучевой нагрузке в 500 рентген за год. Если говорить о никотине – это один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. По силе наркотического действия он сравним с кокаином. В сигарете в среднем около 2 мг никотина. Во время курения дым сначала попадает в дыхательные пути, а затем почти мгновенно проникает в кровь, а далее в мозг, на что может уйти около семи секунд. На поступление никотина в организм быстро реагирует сердце. Оно начинает работать с напряжением, увеличивается частота сердечных сокращений. Стенки сосудов сужаются, повышая кровяное давление. Кровь делается более вязкой и увеличивается риск образования тромбов.

Особенно вреден никотин беременным. Кроме того что плод страдает от кислородного голодания, высок риск возможного невынашивания плода, рождения мертвого ребенка или ослабленного, с низким весом и врожденными уродствами.

Умеренное курение тоже опасно для жизни. Выкуривающие от одной до четырех сигарет в день в пять раз повышают смертность от рака легких у женщин и в три раза – у мужчин. Вы называете это «страшилками», а я криком о помощи. SOS! Человек в опасности! Неужели мы настолько равнодушны, настолько очерствели, что не протянем руку помощи и в первую очередь самим себе?! На высоте, во время полета, правилами безопасности во время экстренных ситуаций предусмотрено сначала взрослому надеть кислородную маску, чтобы потом он был способен помочь ребенку. Информация о последствиях курения – это сигнал к извлечению кислородной маски. Все мы – активные и пассивные курильщики – нуждаемся в кислороде, в чистом воздухе. Если правильноотреагируем, примем к сведению и начнем действовать, значит, поможем и детям нашим.

– А если сделаем вид, что не услышали сигналы SOS?

– Вредоносные химические соединения, поступая в бронхи с табачным дымом, повреждают реснички мерцательного эпителия, вызывают воспаление, приводят к повышенной выработке слизи. Курящего начинает беспокоить кашель, сопровождающийся отделением мокроты. Врачи ставят диагноз: хронический бронхит (воспаление бронхов), которым страдают 25 % курящих.

С продолжением курения нарастают патологические изменения не только в бронхах, легочной ткани, приводя к одышке (дыхательному дискомфорту), но и в других системах организма: сердечно-сосудистой, костной и других.

Повышается риск развития инфаркта миокарда, в два раза увеличивается риск развития сахарного диабета второго типа у женщин, снижается мышечная масса, появляется тревога или депрессия. При появлении одышки у кашляющего больного снижаются показатели функции внешнего дыхания, развивается *хроническая обструктивная болезнь легких* (ХОБЛ), которая требует отказа от курения и постоянного лечения. К сожалению, ни одно из лекарственных средств в долгосрочной перспективе не позволяет предупредить ослабление функции легких и не приводит к снижению смертности при ХОБЛ. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ХОБЛ – болезнь, которая является четвертой по частоте причиной смертности в мире. Курение – главная причина ХОБЛ. Курят более 90% больных ХОБЛ.

Для определения риска развития ХОБЛ есть *индекс курящего человека* (ИКЧ). ИКЧ = числу сигарет, выкуренных за сутки, умноженному на 12. ИКЧ более 160 является достоверным фактором риска ХОБЛ. Если этот индекс более 200 – значит, человек – злостный курильщик и у него непременно появляются легочные симптомы. Считайте сами, думайте сами – болеть вам или не болеть.

– Какие еще заболевания угрожают курильщику?

– Все мы знаем, что нашими защитниками являются клетки иммунитета. Альвеолярные макрофаги в большом количестве прибывают в дыхательные пути – захватывают вредные вещества и стараются их удалить из организма. Эти клетки очень жертвенны, при этом они сами погибают. При их гибели/разрушении из клеток освобождаются находящиеся в них ферменты, например *эластазы* и другие, которые в свою очередь разрушают *альвеолы* (микроскопические пузырьки на концах бронхиол, в которых осуществляется газообмен). Так развивается *эмфизема легких*. Поверхность, на которой осуществляется газообмен, уменьшается, возникает недостаток кислорода в крови. От этого страдают все клеточки нашего организма. Эмфизема – это неизлечимое заболевание, если оно началось, этот процесс уже не остановить.

Хотя широко известно, что курение является фактором, негативно влияющим на развитие, течение и результативность лечения *астмы*, курение среди больных этим заболеванием не является редкостью. В целом курение повышает риск начала астмы в три раза.

Табачный дым, как уже упоминалось, содержащий большое количество канцерогенов (веществ, способствующих развитию рака), приводит к мутации клеток эпителия (внутреннего слоя бронхов, чаще в местах деления бронхов). Эти клетки могут стать раковыми, и при их размножении в легких говорят о *раке легких*.

– Говорят, что сразу бросать курить вредно, нужно постепенно, это правда?

– Нет. Отказ от курения – это положительный момент для вашего здоровья, и откладывать, растягивать это событие во времени не стоит.

Многие в настоящее время имеют тонометры, следят за артериальным давлением, контролируют холестерин в крови, принимают лекарства, но продолжают курить. А ведь простой отказ от курения сокращает смертность больше, чем снижение холестерина или артериального давления.

– Помогите найти альтернативу моментам, побуждающим к «перекурам».

В этом могут помочь следующие рекомендации:

Окончание приема пищи – почистите зубы, прогуляйтесь.

Нахождение среди курящих – избегайте.

Стресс – обучитесь глубокому (брюшному) дыханию и умению контролировать свои негативные эмоции.

Алкоголь – полностью воздерживайтесь от алкоголя на период отказа от курения и после, так как употребление алкоголя ассоциировано с высоким риском рецидива курения.

Другие курильщики в семье – бросайте курить вместе с домочадцами или попросите, чтобы они не курили в вашем присутствии.

Человек сам делает выбор: курить или не курить. Должна быть цель для отказа, которая появляется от осознания вреда, причиняемого курением себе и своим близким.

– Для достижения цели нужна мотивация...

– Согласна и она может быть такой:

- *Мой организм начнет восстанавливаться сразу же после отказа от курения.*
- *У меня будет больше энергии, я буду лучше себя чувствовать физически.*
- *У меня будут более белые зубы и здоровые десны, пройдет кашель и дыхание станет легче.*
- *У меня снизится риск развития рака, инфаркта миокарда, инсульта, эмфиземы, хронического бронхита, катаракты и других заболеваний.*
- *У меня снизится риск нарушения фертильности, преждевременных родов и рождения ребенка с маленьким весом.*
- *Я не буду больше «обкуривать» своих родных и друзей.*
- *Я буду гордиться собой.*
- *Я стану примером для своих детей и родственников.*
- *Я хочу сохранить работу, на которой запрещено курить.*
- *Я хочу чувствовать себя свободным от сигарет.*

– Как насчет заместительной терапии или нетрадиционных видов терапии?

– Не стоит прибегать к помощи е-сигарет (электронных), так как, по данным ВОЗ, они содержат «*существенную концентрацию нитрозаминов, специфичного компонента табака, который вызывает рак*».

Акупунктура, гипнотерапия и лазерная терапия для лечения табачной зависимости также не рекомендуются, эффективность этих методов не доказана.

А вот за помощью к Господу обратиться непременно нужно! В Священном Писании написано, что тело человека является

храмом Духа Святого. Давайте очистим наше тело от смол, копоти, а наши души от поклонения сигарете. Будем свободными. Попросим Господа в трудное время нам помочь. Для него нет ничего невозможного, и Он желает это сделать для нас.

И в заключение...

Курильщик имеет право сам нести все негативные последствия своего выбора. Но мы, некурящие, тоже имеем права! Право на чистый воздух, свободный от запаха табака. Давайте сделаем хотя бы один шаг к здоровью: начнем избегать мест, где курят, попросим закурившего погасить сигарету и серьезно поговорим с курящим членом семьи, чтобы он почувствовал ответственность не только за свое, но и за наше здоровье.

Желаю вам ежедневных побед в борьбе за свое здоровье. Пусть одной из них будет жизнь, свободная от табачного дыма! Будьте здоровы!

Беседу вела **Лариса Панкратова**



СМЕРТЕЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ ТАБАКА!



Каждые шесть секунд от использования табака в мире умирает один человек.

От табачных изделий умирает половина использующих их людей. Ежегодно от табака умирает более 5 миллионов человек, которые пользуются табачными изделиями в настоящее время или использовали их в прошлом. Более 600 тысяч некурящих людей умирает от пассивного курения. Для сравнения можно сказать, что количество этих смертей было бы равно числу жертв, которые могли бы возникнуть в результате падения 1200 больших самолетов, если бы такие самолеты падали каждый год!

Совет: Не начинайте курить, а если вы уже курите, бросьте прямо сейчас. Выберите жизнь!

БРОСИТЬ КУРИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!



Отказ от курения после установленного диагноза рака легких помогает удвоить шансы человека на жизнь.

Известно, что риск развития рака легких у курильщиков повышается в 20 раз. Отказ от курения снижает такой риск. Но как влияет этот шаг на исход заболевания после того, как был установлен страшный диагноз? Чтобы ответить на вопрос, английские ученые провели количественный анализ объединенных результатов 10 исследований. Хорошей новостью является то, что *отказ от курения после установленного диагноза рака легких на ранней стадии развития связывают со значительно более низкими показателями рецидива заболевания и смерти.*

Совет: Бросить курить никогда не поздно, и обычно это лучшее, что вы можете сделать для улучшения своего здоровья!

КУРЕНИЕ – ПРИЧИНА СЛАБОУМИЯ



Многим людям известно, что курить – глупо. Курение является причиной сердечного приступа, эмфиземы и некоторых видов раковых заболеваний. Теперь известно, что курение также вызывает слабоумие.

Проведенные ранее исследования показали, что курение увеличивает риск болезни Альцгеймера и слабоумия, вызываемого микроинсультами. Недавно проведенное новое исследование показало, каким образом курение влияет на работу мозга, вызывая снижение умственной деятельности.

В данном исследовании приняли участие 5099 мужчин и 2137 женщин, являющихся сотрудниками Британской гражданской службы в Лондоне, Англия. Средний возраст участников на момент начала исследования составлял 56 лет. В течение всех 10 лет проведения исследования регистрировалось число выкуренных сигарет.

За период исследования проводилось пять различных тестов умственной деятельности, в число которых входила проверка памяти, исполнительная функция и словарного запаса.

Несмотря на то что эффективность умственной деятельности со временем снизилась у всех участников, скорость ухудшения умственной деятельности у курильщиков в два раза превышала показатели, полученные у некурящих людей. В среднем показатели умственной деятельности у активных курильщиков были равны показателям, полученным у некурящих людей, которые были старше на 10 лет. Результаты исследования свидетельствовали о прямом соотношении между дозой и реакцией организма, т. е. чем больше человек курил, тем быстрее ухудшалась работа его мозга.

Люди, не курившие по меньшей мере 10 лет, имели умственные показатели, равные показателям некурящих людей. Поэтому есть причина бросить курить в молодом возрасте! Если для того, чтобы бросить курить, вам не хватает силы воли, обратитесь к Господу, и Он даст вам силу. В Библии написано: *«Ищите Господа и силы Его, ищите лица Его всегда»* (Библия, Псалтирь, 104 псалом, 4 стих).

За последние 60 лет стало хорошо известно, что курить – глупо. Теперь стало очевидно, что курение повышает скорость умственной деградации.

Совет: Откажитесь от курения прямо сейчас! Не пропустите этот шанс.

По материалам сайта www.positivechoices.com



Иван Рыбкин,

студент лечебного медицинского факультета Университета Лома Линды г. Лома Линда, Калифорния, США

ИЗМЕНЯЕМЫЙ РИСК

Это произошло во время моей клинической практики в отделе акушерства и гинекологии. Я был на дежурстве, когда к нам поступила беременная молодая женщина с жалобами на болезненное кровотечение. Это не столь редкое явление, но в данном случае врачи были весьма обеспокоены: гестационный возраст плода (срок беременности) был меньше 32 недель и составлял всего 29 недель. «Причем тут 32 недели?» – можете спросить вы. Дело в том, что до 32-х недель беременности легкие плода находятся в стадии формирования, а у женщины на лицо были все признаки *отслойки плаценты*, т. е. ребенку грозила гибель вследствие развития дыхательной недостаточности. Я тогда подумал о том, что эта 21-летняя женщина, скорее всего, курит. Ситуация была напряженной, и мы срочно доставили беременную в операционную, где произвели искусственные роды посредством кесарева сечения – единственный путь спасти ребенка. Из истории болезни женщины стало известно, что она действительно курит (от одной до двух пачек сигарет в день) на протяжении всей беременности, что, собственно, и объясняло симптомы отслойки плаценты.

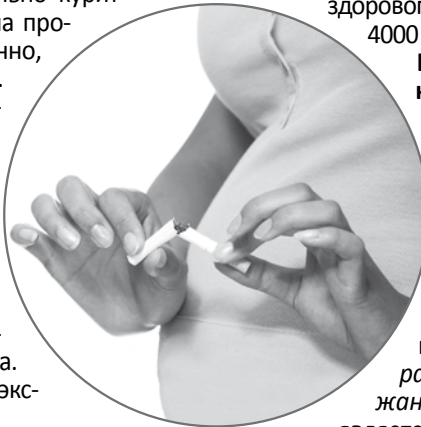
Что же такое отслойка плаценты? Это осложнение беременности, когда плацента отделяется от внутренней части матки, оставляя плод без кровоснабжения и, соответственно, кислорода, что жизненно необходимо для ребенка. Отслойка плаценты сопровождается болезненным кровотечением, требующим неотложной медицинской помощи. Каждая минута промедления может привести к гибели плода. Потому в нашем случае потребовалось экстренное оперативное вмешательство.

Коль скоро вы были вовлечены в это врачебное повествование, считаю своим долгом сделать некоторые пояснения. Итак, что вызывает отслойку плаценты? Существуют несколько тяготящих причин, но наиболее распространенной, безусловно, является курение. Никотин, как одно из самых активных веществ в сигарете, активизирует специальные, так называемые никотиновые *ацетилхолиновые рецепторы*, которые в свою очередь вызывают сужение кровеносных сосудов и капилляров, иначе – *стеноз*. Разумеется, что при уменьшении диаметра любого кровеносного сосуда количество кислорода и питательных веществ, поступающих к тканям плаценты и плода, также уменьшается. Это приводит к несоответствию между подачей крови и ее необходимой потребностью для адекватного функционирования любого живого органа.

С чем это можно сравнить? К примеру, если потребность нормального функционирования моего тела удовлетворяют 5 спелых яблок в день, а я съедаю лишь пол-яблока, то мой организм находится в состоянии постоянного голода. Подобный голод в организме человека в медицинской терминологии называют *ишемией*. Плацента и растущий ребенок не переносят хронический «голод» и в конце концов, если мать ребенка продолжает курить во время беременности, плацента начинает умирать. «Голодная» или умирающая плацента, отслаиваясь от матки, вызывает болезненное кровотечение, как в случае с беременной молодой девушкой. Кроме того, отслаивающаяся плацен-

та не способна удовлетворить потребности адекватного роста и развития плода. Именно поэтому большинство младенцев, переживших частичную отслойку плаценты, или те, которые родились у матерей, злоупотребляющих курением, обычно рождаются с заниженным весом. Это явление называется *микросомией*, что означает *маленькое тело*.

«Насколько это плохо для ребенка?» – спросите вы. В отличие от взрослых, которые в большинстве своем стремятся похудеть, для новорожденного иметь заниженный вес весьма опасно. Новорожденные должны иметь определенное количество жира, чтобы выжить в течение первой недели или двух их внеутробной жизни. На самом деле потерять до 10 % своего родового веса в первую неделю жизни для младенцев является вполне нормальным явлением. Представьте себе «жир» ребенка как запасное «топливо», на которое младенец полагается в случае стрессовых ситуаций и на протяжении времени, необходимого для привыкания к нашему странному и холодному миру, окруженному воздухом, а не жидкостью, к которой привычен младенец. Именно поэтому многие здоровые новорожденные выглядят пухленькими. Важно также отметить, что быть слишком пухленьким младенцем также опасно, но это тема для другой статьи. В медицинской практике приемлемый диапазон веса здорового ребенка должен составлять где-то между 2500–4000 граммов.



Курение во время беременности на сегодняшний день является наиболее важным изменяемым риском, связанным с неблагоприятными исходами беременности («изменяемым», т. е. в вашей воле избежать его). Курение связано с 5 % случаев младенческой смертности, с 10 % преждевременных родов до 37-ми недель и с 30 % младенцев, являющимися маленькими для гестационного возраста. Курение также может привести к таким проблемам, как *бесплодие*, *преждевременный разрыв околоплодных оболочек*, а также *предлежание плаценты*, при котором кесарево сечение является единственным возможным методом родов.

К сожалению, несмотря на ужасные последствия курения, по оценкам специалистов, многие женщины продолжают курить во время беременности. Эти девушки и молодые женщины не осведомлены или намеренно игнорируют сведения относительно сердечно-сосудистых, почечных и онкологических последствий, вызванных курением. У молодых людей есть естественная тенденция думать, что они неуязвимы. Однако, исходя, в том числе, из того, с чем мне приходится сталкиваться в своей врачебной практике, хочется призвать всех женщин не курить! Курение – это желтая и дряблая кожа; обвисшие веки; отвратительное дыхание и зубы; тонкие и седые волосы... Но самое страшное то, что курение вызывает вполне реальные и очень опасные последствия для вашего будущего ребенка.

Однажды Господь сказал: «*Не предавайся греху, и не будь безумен: зачем тебе умирать не в свое время?*» (Библия, Книга Екклесиаста, 7 глава, 17 стих).

Нам даны преимущество жизни и ответственность за нее! «Не убивай!» – заповедь, несоблюдение которой ведет к самым трагическим последствиям. Будьте зрелы, мудры в своем выборе. Действуйте во благо, а не во вред или вопреки. Сделайте свою жизнь и жизнь своих детей интересной, полноценной и здоровой – в этом вы проявите свою любовь. Чаще смотрите вверх и соизмеряйте свои решения с волей Бога!

Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, не стесняйтесь спрашивать. Мой электронный адрес: ryivnx@gmail.com

КАК ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ КУРЕНИЯ

Многие родители обеспокоены тем, что их дети могут закурить или уже курят, но не знают, как оградить их от вредной привычки. Мы предлагаем вам познакомиться с доводами, советами и объяснениями специалистов. Надеемся, что они вам пригодятся.

В каком возрасте дети пробуют курить?

Опросы, проведенные НИИ гигиены детей и подростков НЦЗД РАМН, показали, что пик интереса у детей к курению отмечается в 9 и 12–13 лет. Тогда они только пробуют. К 15 годам курят более 24 % подростков. Важно начинать разговаривать с детьми о вреде курения с раннего возраста.

Могут ли родители что-то сделать, чтобы их ребенок не курил? Или окружение и средства массовой информации все равно переселят?

Родители могут сделать многое, но не нотациями и угрозами.

Уважайте мнение и взгляды своего сына или дочери. Это поможет ему или ей обрести уверенность в себе, а такой ребенок имеет меньше шансов закурить, чем его «затравленный» сверстник. Любому подростку важно, чтобы к нему относились, как к взрослому. Вспомните себя в подростковом возрасте: какие чувства вас одолевали, как вам хотелось самостоятельности, как к этому относились ваши родители? Обращение к своему собственному отрочеству поможет вам выстроить правильные отношения с сыном или дочерью. В первую очередь покажите ребенку, что уважаете его. Например, если за ужином вы что-то обсуждаете с мужем или женой, спросите мнение ребенка. Чтобы выстроить доверительные отношения, отбросьте повелительный тон и разговаривайте с подростком на равных. Он будет знать, что всегда может рассчитывать на вашу поддержку и понимание.

Уделяйте внимание и время ребенку. Это, пожалуй, самый надежный и дешевый метод профилактики курения и многих других проблем. Почаще общайтесь со своим ребенком. Если он не хочет в какой-то момент о чем-то говорить, подождите. Используйте все возможности. Не садитесь смотреть телевизор или читать газету, не поговорив сначала друг с другом. Проводите с ним свободное время активно (спорт, игры, экскурсии). Укрепляйте семейные узы, чтобы, когда появится искушение попробовать курить, победу одержали заложенные в семье ценности.

Представьте альтернативу. Вместо запретов предложите ребенку творческие и здоровые виды деятельности: общение на природе, спорт, занятия музыкой, живописью и другими интересами.

Не забывайте, что лучший пример для ребенка – вы сами. Если ваш ребенок видит вас здоровыми, бодрыми и некурящими, скорее всего и сам захочет быть таким же. Но если он каждый день видит дымящего папу или потягивающую сигарету маму – будьте уверены, рано или поздно он тоже закурит. И никакие заверения, что это вредно, не сработают, если ваши слова не будут подкрепляться поступками.

«Родители, если они думают о будущем своих детей, должны сами отказаться от вредной привычки. Я ужасаюсь, ког-



да вижу, как курят молодые мамы и беременные женщины. Сначала ребенок страдает от пассивного курения, а потом его очень трудно убедить, что курить нельзя. Как это сделать, когда папа, которому мальчик подражал, сам курит?» (Беленков Ю.Н., доктор медицинских наук, профессор)

Если вы курящий родитель, но не хотите, чтобы ваш ребенок пристрастился к этой привычке, расскажите ему, как жалеете о том, что курите. Например, поведайте ему, как в молодости по глупости закурили и теперь вам очень трудно бросить. Пожалуйтесь подростку на негативные последствия, с которыми вам пришлось столкнуться: кашель, одышка, отрицательное отношение к курильщикам в обществе. Пусть ребенок увидит, что сигарета – враг, а не союзник, она дает зависимость, а не свободу. А самым лучшим для него аргументом против курения станет ваш отказ от сигарет.

Ненавязчиво показывайте ребенку, насколько выгодно не курить.

Сегодня успешный человек – это в первую очередь здоровый и разумный человек.

Во-первых, курение отнимает здоровье. Плохое здоровье мешает полноценной жизни. Девочкам можно рассказать о том, что некурящие женщины дольше сохраняют молодость и красоту. У них хорошая кожа, белые зубы, свежее дыхание, сильный организм. Такие женщины рожают здоровых малышей. Мальчикам можно привести в пример известных спортсменов – они не добились бы высоких результатов, если бы курили.

Во-вторых, курение – дорогая привычка. Курящий человек тратит на сигареты в среднем 300–400 рублей в неделю. Если подсчитать, за год набегает приличная сумма.

В-третьих, перекуры мешают работе, а не помогают, как ошибочно считают многие курильщики. Во время перекуров мозг отравляется угарным газом, не получает достаточно кислорода, поэтому не может хорошо работать.

В-четвертых, курение отнимает время. Курильщик тратит на перекуры не менее часа в день, 7 часов в неделю. А ведь их можно потратить с пользой для себя и семьи.

Время от времени приводите ребенку эти примеры, и к подростковому возрасту у него сложится устойчивое представление о преимуществах жизни без сигарет.

Некурящее окружение – хорошая профилактика подросткового курения.

Трудно удержаться от соблазна, когда вокруг все курят или хотя бы пробуют курить. А если никто из одноклассников или друзей даже не притрагивается к сигарете, считая это слабостью и глупым занятием? Тогда и ваш ребенок вряд ли захочет в такой компании выделиться тем, что только вызовет насмешки. Подружитесь с друзьями вашего сына или дочери, пригласите их к себе домой. Помните, что в подростковом возрасте влияние друзей на личность больше, чем в любом другом периоде жизни.

Развивайте самооценку у ребенка.

Некоторые подростки начинают курить и употреблять другие наркотики, чтобы казаться взрослым (таким, как другие) или привлечь внимание старших. Многие ребята прибегают к опасным пристрастиям из-за низкой самооценки. Такие

подростки нуждаются в признании положительных сторон их характера. К сожалению, большинство слышат только разговоры и критику со стороны родителей, поэтому продолжают вести себя плохо. Подумайте об их достоинствах и качествах, за которые они заслуживают одобрения. Выберите удобный момент и похвалите их. Говорите подросткам, что вы их любите. Такие слова помогут уберечь ребенка не только от курения, но и других вредных привычек, в которых они ищут источники поддержки.

«Правда ли, что курение наносит подросткам больший вред, чем взрослым? И в чем он конкретно проявляется?»

Гораздо больший! Причем, чем раньше ребенок начинает курить, тем больший вред он себе наносит. Курение очень изнашивает организм. Каждый год курения укорачивает жизнь. В итоге курильщики живут на 6-8 лет меньше, чем могли бы.

В Институте педиатрии были проведены такие исследования: юным курильщикам от 12 до 18 лет, стаж курения которых равнялся 3 годам, сделали биохимические анализы крови.

Оказалось, что в организме курящего подростка происходят такие изменения сердечно-сосудистой системы, которые характерны для человека 35–40 лет с ранними признаками декомпенсации. У этих ребят был повышен холестерин, нарушен жировой обмен, найдены атеросклеротические изменения в сосудах, начальные признаки ишемической болезни. Все эти подростки уже продвигались к группе риска по инфаркту миокарда и ишемической болезни сердца.

Помимо сердечно-сосудистой системы, у курильщиков страдает иммунитет. Они больше подвержены аллергическим, бронхолегочным и простудным заболеваниям. Через 3-5 лет после начала курения резко снижается выносливость к физическим нагрузкам – даже после короткой пробежки возникает одышка. Страдает репродуктивная функция: у юношей снижается выработка сперматозоидов, у девушек плохо развиваются яйцеклетки, нарушается менструальный цикл, увеличивается склонность к выкидышам, поэтому впоследствии это приводит к мужскому и женскому бесплодию.

И этот список можно продолжать и продолжать. Кстати, точно так же страдают и пассивные курильщики, которые сами не курят, но находятся рядом с «друзьями табака».

«Как говорить с ребенком о вреде курения?»

Прежде всего, настройтесь на дружелюбие. Ваша задача – не запугать ребенка, а доступно объяснить, почему курить не надо. Не ограничивайтесь словами, что курить вредно, а вооружитесь фактами, которые это подтверждают. Расскажите подростку, что сигарета – это тот же наркотик, и механизм привыкания к табаку такой же, как к другим психоактивным веществам. Избавиться от такой зависимости очень сложно.

Беседуйте с детьми на равных. Спросите, что они думают о курении, как к нему относятся их друзья. Очень важно, чтобы ребенок вам доверял и с вашей помощью разобрался, почему лучше быть некурящим.

«Как научить ребенка отказаться от предложения закурить, если его делают приятели?»

Многие дети пробуют курить под давлением своей компании. Они не знают, как правильно отказаться от предложения, и боятся прослыть «белыми воронами». Психологи рекомендуют отрепетировать с ребенком несложный алгоритм отказа заранее, чтобы предложение закурить не застало его врасплох. Отказ строится по такой схеме: непосредственно отказ – аргумент (объясняющий, почему вы отказываетесь) – встречное предложение. Такая конструкция его поведения позволяет подростку с достоинством выйти из затруднительной ситуации. Отказом послужит простое: «Нет, спасибо». Аргументом: «Я попробовал, мне не понравилось», либо, как сейчас модно говорить у подростков: «Это не моя тема!» Встречным предложением может быть: «Давай лучше купим мороженое» или «У меня тренировка, пойдешь со мной?». Если ребенок не просто отказывается от предложения, но и приводит веский аргумент, никаких насмешек не последует, а встречное предложение позволит перевести разговор в другое русло.

ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ

По мнению ученых, каждый ребенок обладает большими возможностями психического и физического здоровья – за-

щитными факторами, благодаря которым можно противостоять формированию привычки курения, быть здоровым полноценным человеком, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства.

Защитные факторы подразделяют на **внешние**, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки, очерчивают границы приемлемого поведения, и **внутренние**, связанные с его личностными качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

Внешние	Внутренние
<ul style="list-style-type: none"> Поддержка семьи Родители, которые являются образцом социальных связей Общение с родителями Общение с другими взрослыми Участие родителей в жизни школы Положительный школьный микроклимат Воспитание ребенка по единым правилам обоими родителями Контроль со стороны родителей Организация домашнего досуга Хорошие друзья Занятия музыкой Дополнительное образование Участие в общественной жизни по месту жительства 	<ul style="list-style-type: none"> Стремление к успеху Стремление к учению Хорошая успеваемость в школе Выполнение работы по дому Стремление помогать людям Умение опережать людей Сексуальная сдержанность Навыки умеренного отстаивания своего мнения Навыки принятия решений Умение находить друзей Навыки планирования Реалистичная самооценка Оптимизм

Вы спросите: «Сколько же защитных факторов у моего сына или дочери?» Ответ прост. Обычно дети располагают примерно **16 защитными факторами**. Найдите время и вместе с детьми прочитайте и обсудите их. Таким образом, вы узнаете, какими защитными качествами уже обладает ваш ребенок и какие защитные ресурсы ему необходимы. Помогите ему в этом!

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НАЧАЛ КУРИТЬ

Вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову, – строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не спешите!

- *Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.*
- *Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.*
- *Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!*
- *Следует поддерживать своего ребенка, говоря, что все получится, если человек чего-то хочет добиться. Помогите и друзьям ребенка бороться с соблазном курения.*
- *Помогите ребенку отвлечься от привычки курить (игры, занятия спортом, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).*
- *Постарайтесь выстроить день подростка так, чтобы он вовремя ел, спал положенные часы, больше бывал на воздухе и занимался спортом, но не до изнеможения. Помните, что тяга к курению могут спровоцировать усталость, голод, стрессы.*
- *Если случится срыв – не обвиняйте и не критикуйте ребенка. Вновь закурившему необходимо оказать поддержку и убедить все начать сначала. Когда есть душевный контакт с родителями, все получится. Главное, чтобы ребенок чувствовал вашу любовь и участие.*
- *Обратитесь к Богу, который действительно может помочь отказаться как от курения, так и от других вредных привычек, медленно убивающих человека. Когда мы обращаемся к Нему с просьбой о помощи, Он никогда не откажет: «И приходящего ко Мне не изгоню вон» (Библия, Евангелие от Иоанна, 6 глава, 37 стих). Старайтесь больше узнать о Боге из Библии – и ваша жизнь изменится удивительным образом! Через пророка Исаию Бог говорит: «Не бойся, ибо Я с тобою; не смущайся, ибо Я Бог твой; Я укреплю тебя, и помогу тебе, и поддержу тебя десницею правды Моей» (Библия, Книга пророка Исаии, 41 глава, 10 стих). Бог заверяет нас в Своей поддержке и готов помочь каждому, кто искренно доверится Ему.*

ОТНОШЕНИЕ РЕБЕНКА К КУРЕНИЮ



Узнать отношение вашего ребенка к курению можно, пройдя несложный тест. Для этого необходимо обвести кружочком цифру, обозначающую степень согласия ребенка с каждым из утверждений: **1** – полностью согласен, **2** – скорее согласен, **3** – затрудняюсь ответить, **4** – скорее не согласен, **5** – полностью не согласен.

1.	Не курить – это круто	1	2	3	4	5
2.	Курение делает людей менее активными и менее энергичными	1	2	3	4	5
3.	Курение – это напрасная трата денег	1	2	3	4	5
4.	Курение – слишком дорогая привычка	1	2	3	4	5
5.	Курение опасно для здоровья	1	2	3	4	5
6.	Курение – это напрасная трата времени	1	2	3	4	5
7.	У курильщиков зубы становятся желтыми	1	2	3	4	5
8.	От курильщиков плохо пахнет	1	2	3	4	5
9.	Курение – это для неудачников	1	2	3	4	5
10.	Курение ухудшает показатели в спорте	1	2	3	4	5
11.	Курить – глупо	1	2	3	4	5
12.	Курение ухудшает внимание и память	1	2	3	4	5
13.	Курить не интересно	1	2	3	4	5
14.	Курение мешает достижениям в жизни	1	2	3	4	5
15.	Курение – это не для меня	1	2	3	4	5
16.	Если родители не курят, то и мне нечего начинать	1	2	3	4	5
17.	Мне нравятся рекламные ролики и щиты против курения	1	2	3	4	5
18.	От табака становишься зависимым и несвободным	1	2	3	4	5
19.	Лучше никогда не пробовать курить	1	2	3	4	5
20.	Я бы выглядел(а) довольно смешным(ой), если бы закурил(а) только ради того, чтобы произвести впечатление на сверстников	1	2	3	4	5
21.	Курение успокаивает нервы	1	2	3	4	5
22.	От курения худеют	1	2	3	4	5
23.	Курить интересно	1	2	3	4	5
24.	В курении есть особый шик	1	2	3	4	5
25.	Курить – это круто	1	2	3	4	5
26.	Курение делает подростка более интересным	1	2	3	4	5
27.	Курение дает возможность собраться с мыслями	1	2	3	4	5
28.	Курение – это приятные ощущения	1	2	3	4	5
29.	Курение позволяет чувствовать себя более комфортно среди других людей	1	2	3	4	5
30.	Курение возвышает тебя в глазах других	1	2	3	4	5
31.	Курение помогает скоротать время, когда нечего делать	1	2	3	4	5
32.	Курение повышает авторитет среди товарищей	1	2	3	4	5
33.	Курение – это символ успешности в делах и жизни	1	2	3	4	5
34.	Курить модно и современно	1	2	3	4	5
35.	Мне нравится реклама сигарет	1	2	3	4	5
36.	Курят многие, и с их здоровьем ничего не происходит	1	2	3	4	5
37.	Если родители курят, то и мне можно начать курить	1	2	3	4	5
38.	Я уже взрослый и могу попробовать курить	1	2	3	4	5
39.	Я бы возвысился в глазах сверстников, если бы начал курить	1	2	3	4	5
40.	Я не стану по-настоящему взрослым, если не попробую курить	1	2	3	4	5

В утверждениях 1–20 баллы суммируются. В утверждениях 21–40 баллы подсчитываются в обратном порядке: оценка **5** стоит **1 балл**, **4** – **2 балла**, **3** – **3 балла**, **2** – **4 балла**, **1** – **5 баллов**. Теперь все баллы складываем вместе.

До 90 баллов – у ребенка нет предрасположенности к курению, сам процесс курения он не одобряет.

От 91 до 120 баллов – ребенок не выработал собственного отношения к курению, может приобщиться к нему при случае.

От 121 и выше – подросток хорошо относится к курению, возможно, уже общился к нему.

ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА: польза или вред



Лариса Панкратова,
магистр общественного здоровья
Университет Лома Линда, США

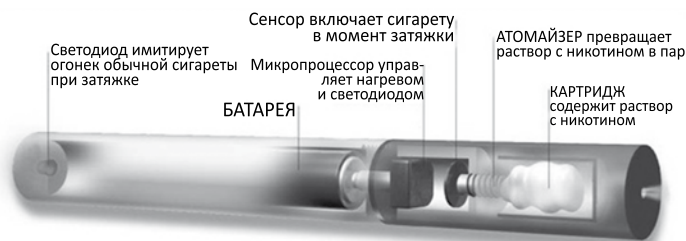
Из двух зол выбирают, как правило, наименьшее. А стоит ли вообще делать подобный выбор?! Поговорим об электронных сигаретах, которые сегодня на рынке позиционируют как альтернативу обычному способу курения.

Сын моей знакомой уговаривает ее купить электронные сигареты (*е-сигареты*) для курящего папы: «Мама, он сто процентов бросит. Многие из моих друзей перешли на эти гаджеты и нисколько не жалеют. Сами перестали травиться и других не травят».

Вот мы и решили с ней провести свое расследование на основе бесчисленного множества статей, обсуждения на форумах и медицинских блогах. Так ли это полезно и безопасно?

Начнем с того, что часть владельцев *е-сигарет* приобрела эти устройства в надежде избавиться от вредной привычки. Еще одна часть сделала это потому, что *е-сигареты* вошли в моду, а кто-то решил попробовать из любопытства. Любопытством ведомы отнюдь не взрослые. Значит, число детей и подростков с сигаретой (неважно какой) в руках резко возросло. Впрочем, так ли уж неважно?

Визуально *е-сигарета* представляет собой продолговатый цилиндр, изготовленный из пластика и имитирующий своим видом традиционную сигарету с фильтром. В более длинной части, там, где обычно находится табак, расположен литиевый аккумулятор, который можно заряжать от сети. За ним, ближе к «фильтру», стоит электронный чип, далее – специальный датчик, отслеживающий движение воздуха на вдохе и выдохе. На свободном конце «табачной» части установлен красный светодиод, который при затяжке загорается, создавая иллюзию тлеющей сигареты. В «фильтр» разработчики поместили атомайзер (ультразвуковой распылитель или парогенератор) – он находится сразу после датчика воздуха, а затем идет картридж с наполнителем. В качестве наполнителя используют различные смеси. Принцип работы такой сигареты заключается



в следующем: курильщик активирует устройство нажатием кнопки (для моделей, у которых она есть), после чего делает затяжку – точно так же, как и во время курения обычной сигареты. Парогенератор, работающий от аккумулятора, превращает смесь, которая находится в картридже, в пар, и он попадает в легкие курильщика. Картридж заправляют специальными смесями в виде жидкости, содержащей никотин и ароматизаторы. Помните, что «капля никотина убивает лошадь»? После настойчивых заверений рекламодателей о безопасности *е-сигарет*, потребители вовсе не ставят перед собой цель их ограничения, тем более что курить их позволительно и в общественных местах, и дома, сидя перед телевизором, пар – не дым, раздражать и вредить окружающим не будет. Соответственно, никотин поступает в легкие и кровь вовсе не в виде одной капли, но куда больше. После попадания никотина в организм кора надпочечника вырабатывает немалую дозу адреналина и дофамина. Дело в том, что при повышении доз адреналина в крови, учащается сердцебиение, сужаются сосуды головного мозга, поднимается артериальное давление. Вследствие этого курильщик может испытывать головные боли, головокруже-

ние и тошноту. По утверждениям ученых, у некоторых добровольцев, принявших участие в исследованиях, наблюдалась смена психологического пристрастия: вместо курения обычных сигарет человек становится заядлым курильщиком сигарет электронных. Содержащийся в смеси никотин, пусть даже и в небольших количествах, способствует поддержанию этой привычки. Но ведь главная проблема отказа от курения и заключается в психологической зависимости!

Для новичков, пробующих «пересесть» на *е-сигареты*, существует опасность не рассчитать дозу никотина и получить «никотиновый удар» – легкий и приятный дым с уменьшенным содержанием никотина обманывает бдительность курильщика, вследствие чего человек курит *е-сигарету* снова и снова, пребывая в полном убеждении ее безвредности. В результате уровень никотина в организме повышается, обогатившись все той же тошнотой, головными болями и ухудшением координации движений.

Впрочем, говорят, что картриджи могут и не содержать никотин. Могут, а кто проверит? *Е-сигареты* не сертифицированы, и большая их доля производится в Китае.

Сотрудники FDA (департамент США по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами) протестировали 19 картриджей двух производителей *е-сигарет*. В ходе исследования были установлены многочисленные несоответствия между реальными показателями содержания вредных веществ и указанной производителем информацией. За исключением одного, все картриджи, реализуемые как безникотиновые, на самом деле содержали вредные вещества. Кроме того, в одном из картриджей было обнаружено токсичное вещество, обычно используемое в качестве антифриза (диэтиленгликоль). При использовании *е-сигареты* выделяли нитрозамины, обладающие канцерогенными свойствами, и другие вредные для человека примеси.

Безусловно, подобных примесей в сотни раз меньше, чем в обычной сигарете, но они есть. То есть *е-сигарета* в смысле пользы для здоровья тоже вредна, пусть и в меньшей степени. Ее рассматривают в качестве заместительной терапии с сохранением визуальных ощущений. Важно понимать, что, как в любом целенаправленном действии, курение начинается не зажиганием спички или зажигалки и даже не доставанием сигареты с зажигалкой из кармана или сумочки, а с принятия решения закурить. Еще до первой затяжки, начиная с момента принятия решения, мозг уже работает в ускоренном режиме так, словно он уже получил свою стимулирующую дозу никотина.

Научных подтверждений тому, что электронная сигарета реально помогает бросить курить, до сих пор нет. Также нет и достоверных исследований о безопасности устройства для здоровья человека и, главное, информации об отдаленных последствиях воздействия на организм. Потому многие страны запретили их использование, включая Россию с июня 2013 года.

Итак, хоть это и более безопасный способ потребления никотина, чем табакокурение, но явно менее здоровый, чем полный отказ от курения. К тому же *е-сигареты* продолжают поддерживать образ курильщика.

Покупать электронные сигареты (недорогое «удовольствие», к слову сказать) моя знакомая не стала. Ждет и очень надеется на то, что ее муж примет приглашение на программу «Дышите свободно».



Владимир Федоров,
клинический психолог

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ НА ДОРОГЕ ЖИЗНИ

Представьте, что вы едете по дороге в машине. Путь не близкий. Наступает ночь. Вы спешите и мчитесь со скоростью 120 км/час, стремясь к большому и манящему новизной городу своей мечты, о котором очень много слышали. Вас ждут удивительные открытия, встречи и приключения с верными друзьями и интересными людьми.

И вдруг за поворотом из темноты появляется человек, машущий красным флажком, и показывает на то, что вам нужно остановиться. Что делать? Можно проехать дальше, не обращая внимания на этого человека, ведь вы же спешите.

А вдруг это не случайный человек на вашем пути? Тогда необходимо как можно быстрее остановиться. Вы жмете на тормоза, останавливаясь прямо перед ним. Он спешит вам сообщить нечто важное: *«Друг, впереди тебя ждет опасность. В километре отсюда обвалился мост и образовалась пропасть. Но я знаю, как вам помочь».*

Что вам делать? Вы не можете вернуться назад. Ни одна машина на этом шоссе не может вернуться назад. Просто обратного хода нет. Но вы можете воспользоваться советом человека с флажком, который компетентно способен объяснить, как объехать возникшее препятствие. Он говорит: *«Поезжай прямо и медленно спускайся по дороге, но не спеши, внимательно следи за дорогой и ищи обвалившийся мост. Когда доберешься до него, поверни направо и поезжай на юг два километра. Там найдешь место, где можно объехать обвал и вернуться на главное шоссе. Итак, желаю удачи, и будь осторожен».*

Каков же смысл этой истории-притчи? Автомобиль, в котором вы едете, представляет собой вашу жизнь. На нем написано ваше имя. Фактически машина обладает вашими качествами, и вы ведете ее по дороге жизни к счастливому будущему. Наверняка никто из вас не хотел бы в будущем жить жизнью, наполненной страданиями, болезнями и разочарованиями. Все вы мечтаете о счастливой и насыщенной смыслом взрослой жизни, где вас ожидает радость побед и великие свершения.

И вот на вашем жизненном пути встречается человек с флажком на дороге. Он может предупредить вас об опасной пропасти, в которую сегодня падает множество подростков на пути к взрослению, и рассказать, как обойти ее стороной.

Какая же опасная пропасть на пути к взрослению имеется в виду? Что за ужасные факты скрываются за, казалось бы, «безобидными» и «невинными» человеческими привычками и «слабостями»? Речь пойдет о курении. Многие из вас уже немало знают об этом. Кто-то из личного опыта, а кто-то из книг, из телепередач и других источников информации. Но знаете ли вы, что сигарету по праву можно назвать «убийцей»? Попробуем разобраться, в чем опасность табакокурения.

Химический анализ показывает, что листья тлеющего табака можно сравнить с уникальным химическим заводом, производящим более 4000 сложных ядовитых химических соединений. Из них около 43 являются канцерогенами. Знаете, какие вещества называют канцерогенами? Это вещества, которые способствуют возникновению и развитию раковой опухоли.

Станет ли здравомыслящий человек вдыхать внутрь себя, в свои легкие ядовитый дым, состоящий из 4000 ядохимикатов, в том числе и 43 канцерогенов? Да еще и платить за эту экзекуцию деньги «богатому дяде», который придумал для курильщика такую «ядовитую конфетку». Для производителей сигарет жизнь каждого из вас не более чем рынок сбыта и возможность обогатиться.

Именно поэтому нам необходимо подробнее разобраться, что же прячется в сигарете и почему так много людей сегодня курит.

Не думаю, что кто-то из вас хотел бы попробовать коктейль из настоя ядохимикатов. Так вот, представьте себе, **средний курильщик делает около 200 затяжек в день. То есть 200 глотков коктейля из 4000 химических ядовитых соединений.**

Именно поэтому широко распространенное мнение о том, что сигареты с низким содержанием никотина менее опасны, в корне неверно.

Рассмотрим некоторые из веществ, находящихся в табачном дыму. Может быть, кто-то из вас уже знает что-либо о них и их свойствах?

Итак, **ФЕНОЛ** – протоплазматический яд, содержащийся в трупном материале. Да-да, именно в трупном материале умерших животных или человека. Из фенола изготавливают дезинфицирующее средство для обработки загрязненных производственных помещений. А курящие люди умудряются его смаковать.

Другой яд – **БЕНЗОПИРЕН**. Это мощнейший канцероген, который имеет мутагенные свойства, т.е. он способен вызывать мутации на генном уровне, а это может вызвать самые непредсказуемые последствия – различные врожденные патологии и уродства. Теперь вы можете понять, почему у тех, кто курит, очень часто рождаются дети с всевозможными как физическими, так и умственными отклонениями. Это помимо того, что курящий человек наносит неоспоримый вред своему организму.

О следующем типе яда вы уже возможно что-то знаете. Это – **МЫШЬЯК** – высокотоксичный яд, из-за которого у курильщика «горят» губы и дурно пахнет изо рта. Где его использовали, знаете? Из-за высокой токсичности мышьяком некогда травили животных и не только, его даже использовали как отравляющее вещество в Первую мировую войну.

АЦЕТОН – сильнейший яд, который используется как один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей. Этот яд накапливается в организме курильщика, вызывая синдром хронического отравления. Ацетон также вызывает сосудистые патологии во всех системах, поражает центральную нервную систему. И самое печальное в том, что он практически не выводится из организма человека, постоянно его разрушая.

Еще одним страшным компонентом сигаретного дыма является **СВИНЕЦ**. Именно из-за отравления свинцом у курящих людей повреждаются клетки головного мозга и наступает интеллектуальная деградация, особенно в детском и подростковом возрасте. При отравлении свинцом также замедляется рост, и человек, начавший курить, перестает расти.

А вот вопрос для знатоков «ужасов». Чем в морге обрабатывают «покойников», чтобы они не разлагались? Правильно, **ФОРМАЛИНОМ (формальдегидом)**, который предохраняет трупы от разложения, а курильщикам помогает стать живыми трупами.



Он способствует развитию рака, повреждает кожу, легкие и пищеварительную систему.

ТОЛУОЛ – является сильным токсичным ядом, влияющим на функцию кроветворения организма человека. А у курильщиков ведет к потере зрения. Используется в промышленности в качестве растворителя и разбавителя лакокрасочной продукции.

МЕТАНОЛ (метилловый спирт) – сильный и опасный для человека яд, который проникает в организм при вдыхании воздуха, насыщенного его парами, и даже через кожу, поражая нервную и сосудистую системы.

КАДМИЙ – повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика на долгие годы.

АММОНИЙ – помогает усвоению табака, способствуя привыканию.

Одним из главных компонентов табачного дыма является **НИКОТИН**. Впервые он был выделен в чистом виде в 1828 году. Никотин является сильнейшим ядом, который легко проникает в кровь, накапливается в жизненно важных органах, приводя к разрушению их функций.

У курильщиков развивается хроническое отравление никотином, характеризующееся снижением памяти и работоспособности. С каждой сигаретой вдыхается 1–2 мг никотина. Для справки – доза в 50–60 мг никотина смертельна для человека, что составляет от 1,5 до 3 пачек сигарет, выкуренных за один раз! Известен случай, когда юноша погиб, выкурив одну большую сигару. Трехлетний мальчик умер от отравления никотином, играя со старой курительной трубкой, наглотавшись через нее воды. А годовалый ребенок отравился, съев папиросу.

Итак, все вышеперечисленные яды и канцерогены плюс бензин, аммиак, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ – вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма и являющихся идеальными удобрениями для хорошего роста злокачественных опухолей в организме курильщика.

Можно смело говорить о том, что затаившись, курильщик приложился подышать к трубе химического завода.

Нормальный человек не станет проводить над собой такие дорогостоящие химические эксперименты. С другой стороны, может быть я не прав, может быть это современные герои, готовые ради науки так издеваться над своим телом?

Итальянские ученые пришли к заключению: *«Уж лучше лежать под выхлопной трубой»*. Они на 30 минут закрыли в гараже автомобиль с работающим дизельным двигателем. Затем двери открыли на 3 часа и провели замеры вредных выбросов. Потом в гараже 30 минут тлели одна за другой 3 сигареты. Когда замеры повторили, оказалось, что **концентрация вредных веществ в воздухе после работы двигателя превышала норму в 2 раза, а после тлеющих сигарет – в 15 раз!** Эту информацию итальянские ученые решили довести до сведения подростков.

Если курение так вредно, тогда почему сегодня в России так много людей курят?

Ответ прост: курение – не просто привычка, это – никотиновая зависимость! Никотин представляет собой ядовитое вещество из группы алкалоидов, вызывающее стойкую зависимость. Другими словами, **никотин – это наркотик, вызывающий более сильное привыкание, чем все известные человечеству психоактивные вещества: чтобы пристраститься к нему, может потребоваться лишь одна сигарета**. Причем эта зависимость не сразу осознается курильщиками.

Известный психолог, помогший многим сотням тысячам курильщиков бросить курить, Аллен Карр, пишет: *«В глубине души все курильщики знают, что по своей глупости попали в ловушку западни. Однако самое грустное в курении то, что наслаждение, получаемое курильщиком от сигареты, – это прежде всего удовольствие, вызванное попыткой вернуться к состоянию покоя, порядка и уверенности, которое его тело испытывало до того, как он стал зависимым от никотина»*.

Вспомните такой день, когда много часов подряд завывала сломавшаяся охранная сигнализация соседа или вас долго мучили другие сильные шумы. Потом шум внезапно прекращается, и вы ощущаете упоительное чувство покоя. Но ведь на самом деле это не покой, а всего лишь окончание шума».

Точно так происходит и при никотиновом голоде. Отсутствие никотина в крови человека, зависимо от этого наркотика, приводит к острому желанию восполнить его через выкуривание

сигареты. Каждая затяжка доставляет в мозг курильщика небольшую дозу никотина. И когда курильщик затягивается очередной сигаретой, страстная тяга уходит и на какое-то время он снова испытывает удовлетворение и уверенность в себе, становясь таким, каким он был до того, как пристрастился к курению.

Однако теперь это удовлетворение лишь временное, поскольку, чтобы снять тягу к сигаретам, он должен вводить в организм еще большее количество никотина. Как только он затушит сигарету, тяга возникнет вновь, и так до бесконечности. Это окопы длиною в жизнь, если их не разорвать.

Так стоит ли начинать? Не лучше ли учиться на чужих, а не на своих ошибках?

В одной замечательной мудрой книге под название Библия есть поучительная притча Иисуса Христа. В ней говорится о том, как можно прожить долго и счастливо: *«Итак всякого, кто слушает слова Мои сии и исполняет их, уподоблю мужу благоразумному, который построил дом свой на камне; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и устремились на дом тот, и он не упал, потому что основан был на камне. А всякий, кто слушает сии слова Мои и не исполняет их, уподобится человеку безрассудному, который построил дом свой на песке; и пошел дождь, и разлились реки, и подули ветры, и налегли на дом тот; и он упал, и было падение его великое»*. (Библия, Евангелие от Матфея, 7 глава, 24-27 стихи).

О чем здесь говорится? О двух строителях и двух домах с разными фундаментами. Тот дом, который построен на твердом основании, устоит при любой погоде, а тот, что построен на песке, каким бы красивым он не был, обречен на падение при первом же серьезном испытании. Как эта притча относится лично к нам?

Для того чтобы лучше понять последствия нашего выбора в отношении курения, приведем такую иллюстрацию. Давайте помечтаем и представим себе, что у каждого из нас появился спонсор, выделивший крупную сумму денег на покупку хорошего дома. Предположим, 100 000 долларов (сумма условна и не имеет значения).

И вот, вы идете по улице и видите красивый, высокий, большой, добротный дом с хорошим фундаментом. Мечта, а не дом: на берегу южного моря, с бассейном, большим гаражом, прекрасно оборудованной игровой детской площадкой, уютной светлой спальней, шикарным зимним садом – в общем, все, о чем только можно мечтать. И стоит ровно столько, сколько вы имеете, – 100 000 долларов.

А рядом стоит другой, тоже неплохой дом, но единственная проблема этого дома в том, что он без фундамента и построен на песке. И стоит он дешево, всего лишь 80 000 долларов. Какой дом вы выберете?.. Конечно же, построенный на прочном фундаменте. А почему?.. Потому что он будет стоять и служить долго и надежно.

Так вот, в вашей жизни сейчас наступил очень интересный и важный период. Вы закладываете основание своего здоровья на всю жизнь. У девочек этот переход во взрослую жизнь совершается до 19–21 года. А у мальчиков переход во взрослую жизнь длится до 25 лет. И представьте себе, если вы уже сейчас начинаете разрушать свой организм табаком, вином, наркотиками, то какое основание вы закладываете? Это все равно что построить дом на песке и всю жизнь работать, ремонтируя его, заделывая трещины, чтобы он не развалился до конца. Такая жизнь похожа на выживание, когда большая часть денежных средств будет расходоваться на лекарства и врачей. А если вы в свое основание здоровья заложите правильные привычки здорового образа жизни, то дом вашего здоровья будет надежным, прочным и будет стоять долго.

Итак, дорогие друзья, в этот раз в вашем путешествии к прекрасному городу своей мечты с названием «счастливое будущее» вы познакомились с одним из предупреждающих знаков – «ОСТОРОЖНО! КУРЕНИЕ УБИВАЕТ!». Помните, дорожные знаки призваны не тормозить движение, а сделать его безопасным и помочь каждому из вас достичь конечной цели не калеками, а здоровыми и счастливыми людьми. Я верю, что полученные знания помогут вам принять единственно правильное решение. Ведь жизнь слишком чудесна и прекрасна, чтобы отравлять ее табаком.

Определить силу зависимости от никотина и шансы на успех в борьбе с вредной привычкой помогут простые тесты. Для их выполнения необходимо ответить на вопросы и сложить баллы, соответствующие вопросам, на которые был дан положительный ответ.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

ВОПРОСЫ	БАЛЛЫ
Через какое время после утреннего пробуждения вы выкуриваете первую сигарету? • Менее чем через 5 минут • От 6 до 30 минут • От 31 минуты до 1 часа • Более чем через 1 час	3 2 1 0
Трудно ли вам воздерживаться от курения в тех местах, где оно запрещено? • Да • Нет	1 0
От какой по очереди сигареты вам тяжелее всего воздерживаться? • От первой утренней • От любой другой	1 0
Сколько сигарет в день вы выкуриваете? • 10 или менее • от 11 до 20 • от 21 до 30 • 31 и более	0 1 2 3
Большую часть сигарет вы курите: • До обеда • После обеда	1 0
Курите ли вы во время болезни, когда находитесь на постельном режиме? • Да • Нет	1 0

Если сумма баллов равна:

- 0–3 – уровень зависимости низкий
- 4–6 – уровень зависимости средний
- 7–10 – уровень зависимости высокий.

КАКОВЫ ВАШИ ШАНСЫ НА УСПЕХ ПОПЫТКИ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

ВОПРОСЫ	БАЛЛЫ
1. Я хочу бросить курить: • по собственному желанию • по рекомендации врача • по настоянию семьи	2 1 1
2. Однажды я не курил более недели	1
3. Сейчас на работе у меня нет никаких проблем	1
4. Сейчас в семейном плане у меня нет проблем	1
5. Я хочу избавиться от табачного рабства	2
6. Я занимаюсь спортом или хочу заняться спортом	1
7. Я хочу быть в лучшей физической форме	1
8. Я хочу лучше выглядеть	1
9. Я беременна / моя жена беременна	1
10. У меня малолетний ребенок	2
11. Я – волевой человек	2
12. Мне обычно удается осуществить задуманное	1
13. У меня спокойный, уравновешенный характер	1
14. У меня обычно стабильный вес	1
15. Я хочу добиться лучшего качества жизни	2

Если сумма баллов равна:

- **16 и более:** у вас очень хорошие шансы на успех
- **от 12 до 16:** у вас хорошие шансы на успех
- **от 6 до 12:** у вас есть реальные шансы на успех, однако вы должны быть готовы к преодолению трудностей
- **6 и менее:** сейчас, вероятно, не самый благоприятный момент, чтобы попытаться бросить курить, но все же попробуйте.

Притча «ВЫРВИ КИПАРИС!»

Один мудрец прохаживался с учениками в живописном месте, где росли различные кипарисы, большие и малые. Желая преподать урок, мудрец сказал одному из учеников:

– Вырви этот кипарис!

Кипарис тот был мал, и ученик тотчас одною рукою вырвал его. Потом мудрец показал ему на другой, больший первого, и сказал:

– Вырви и этот!

Ученик послушно раскачал его обеими руками и выдернул. Опять показал ему мудрец другой, еще больший кипарис. Ученик с великим трудом вырвал и тот. Потом мудрец указал ему на иной, еще больший; ученик же с величайшими усилиями сначала долго раскачивал дерево, трудился и потел, и наконец вырвал и его. После показал ему мудрец и еще больший, но ученик, хотя и много трудился, и потел над ним, однако не мог его вырвать. Когда же мудрец увидел, что он не в силах сделать этого, то велел другому ученику встать и помочь ему; и так они оба вместе едва смогли вырвать кипарис.

Тогда мудрец сказал:

– Вот так и страсти, пороки или вредные привычки: пока они малы, то, если пожелаем, легко можем исторгнуть их; если же пренебрежем ими, как малыми, незначительными, то они укрепляются, и чем более укрепляются, тем большего требуют от нас труда; а когда очень укрепятся в нас, тогда даже и с трудом мы не можем одни исторгнуть их из себя, и нам понадобится помощь извне.

ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



ПЕРВЫЙ ШАГ к отказу от курения – ваше личное твердое решение о том, что вы никогда не будете больше курить.

Все, кто не в силах преодолеть привычку курить, сами создают себе трудности, ибо сомневаются, выдержат ли напряжение, при котором необходима двойная сила воли. Зачастую они не готовы на такую жертву. При первых затяжках, конечно, никто не планировал стать курильщиком. Первые сигареты были своего рода экспериментом в компании других курильщиков, а самое главное, неприятный вкус и запах первой сигареты вселяли уверенность в том, что бросить курить можно в любой момент.

«Отказ от курения должен произойти, прежде всего, в разуме человека», – говорил Буркхард Юнге, работник Ассоциации по содействию в отказе от курения (Берлин).

Необходимо принять твердое решение, что ни одна сигарета не должна больше появиться в вашей жизни. Сделайте выбор, примите решение быть свободным от никотина, причем каждое мгновение своей жизни. Не переживайте о том, как завтра вы будете себя чувствовать, – завтра вы будете свободны.

Приняв решение отказаться от курения, сразу же вынесите из дома все, связанное с курением. Это в первую очередь сигареты, а также зажигалки и пепельницы, независимо от того, какими бы дорогими они вам ни казались. Некоторые «забывают» сделать этот важный шаг, словно собираются только поиграть в отказ от курения, а потом снова начать курить. Они прячут сигареты в досягаемых местах (в шкафу, на холодильнике) или в труднодоступных местах (на высоких полках и т. д.). Некоторые совсем не прячут сигареты, привычно лежащие на ночном столике. И тогда стоит желанию закурить достигнуть наивысшей точки, они сразу же сдаются. Они смотрят на сигареты и принимают решение: *«Я не могу больше этого терпеть. Я выкурю только одну сигарету, и все пройдет».* Если же табак убрать из дома полностью, этим вы лишаете себя возможности уступить сильному желанию закурить. Каким бы простым ни казался этот шаг, он является эффективным в борьбе с желанием закурить.

Скажите всем своим друзьям, знакомым и коллегам по работе о принятом вами решении освободиться от никотиновой зависимости. Попросите их поддержать вас, особенно личным примером! Было бы хорошо приступать к выполнению своего решения сообща с единомышленниками; вместе будет легче добиться успеха. Курильщикам, привыкшим держать во рту сигарету, советуем жевать морковку, фрукты, съесть порцию салата из капусты, свеклы, помидоров. Не имеет значения, какие фрукты или овощи жевать. Главное, чтобы это был продукт растительного происхождения. Конфеты не рекомендуются.

Периодически делайте перерыв в работе – откройте окна и несколько раз глубоко вдохните. Это действие предельно простое, но очень эффективное в борьбе с желанием закурить. Когда вас одолевает желание закурить, начинайте глубоко дышать, задержите воздух в легких несколько секунд, а потом медленно выдохните. Это нужно повторить не менее 3 раз, тогда желание курить исчезнет.

Глубокое дыхание полезно по нескольким соображениям. Оно концентрирует внимание на позитивной деятельности и вытесняет желание закурить. Глубокое дыхание обеспечивает организм достаточным количеством кислорода, что улучшает деятельность центральной нервной системы. Оно также способствует расслаблению организма, улучшению настроения.

В течение первых дней или даже недель старайтесь избегать привычных ситуаций, в которых вы раньше обычно закуривали сигарету. Откажитесь также от посещения мест, которые ассоциируются в вашем сознании с курением, например кафе, лестничная площадка и т. п. Отдайте предпочтение активному отдыху и проводите свободное время так, чтобы у вас не было ни возможности, ни желания закурить.

Отказ от курения может сопровождаться некоторыми симптомами абстиненции (синдром отмены или физическое недомогание, связанное с отказом от наркотических веществ, к которым относится никотин), и это делает первые дни особенно тяжелыми. Дабы устоять в этом испытании, рекомендуем вам сделать следующий шаг.

ШАГ ВТОРОЙ – решение во что бы то ни стало выдержать все периоды абстиненции. Фактически здесь в большей мере задействованы процессы, происходящие в головном мозге. Именно мозг сигнализирует о желании закурить, именно он напоминает приятные моменты, связанные с курением. Это особенно активно проявляется в течение первых недель отвыкания. Бывшему курильщику, даже спустя несколько месяцев после отказа от сигарет, кажется, что курение – довольно приятное занятие, которое вовсе нельзя назвать химической зависимостью.

ШАГ ТРЕТИЙ – решение: как свободная личность, я буду сознательно противостоять желанию закурить. История человечества учит нас, что все большие достижения требовали твердого, непоколебимого решения и немалых усилий.

Сознательно избегайте всех ситуаций, в которых вы обычно курили. Возможно, вы привыкли после ужина удобно разместиться в любимом кресле и смотреть телевизор. С этим же креслом у вас невольно ассоциируется и сигарета, которую вы по привычке выкуривали после ужина. Если вы откажетесь от отдыха в любимом кресле (на некоторое время), то откажетесь и от желания закурить сигарету.

Перерыв на работе также означает выкуривание сигареты-другой. Возможно, вам придется отказаться от отдыха именно в то время, когда вы привыкли курить. Лучше прогуляйтесь несколько минут по улице, и тогда желание закурить пройдет. Альтернативой курению в это время может быть любая физическая деятельность, способствующая улучшению здоровья, например пробежка по лестнице вверх-вниз.

ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ! ПОСТЕПЕННЫЙ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Некоторые курильщики просто снижают потребление сигарет, готовясь таким образом к полному отказу от курения. Это довольно слабая попытка господствовать над столь вредной привычкой. К сожалению, даже некоторые медики рекомендуют такой неэффективный метод отвыкания от никотиновой зависимости.

Бессспорно, чем меньше человек курит, тем меньший вред наносит своему организму. Однако снижение количества выкуриваемых сигарет – плохой трамплин и ненадежный старт для тех, кто хочет полностью освободиться от зависимости. Отказ от курения основывается на сознательной внутренней борьбе с желанием закурить, а курильщик, который не борется с этим желанием, а просто снижает количество выкуриваемых за день сигарет, как правило, проигрывает борьбу.

Иногда после нескольких часов или дней воздержания или умеренного курения человек говорит: *«Я не могу жить без сигарет. У меня нет сил, чтобы выдержать период абстиненции. Однако с сегодняшнего дня я ограничиваю себя –*

буду курить не больше 10 сигарет в день. И когда мне удастся выстоять на этом уровне, тогда смогу снизить планку еще больше».

Давайте теперь посмотрим, чего, собственно говоря, человек добился с помощью этой уловки?

1. Курильщик избирал одно из самых плохих средств борьбы с зависимостью. Отказ от курения путем уменьшения количества выкуриваемых за день сигарет – длительный мучительный процесс. При этом ваша зависимость от никотина сохраняется. Это иго продолжает господствовать не только над вашим организмом, но и разумом.

2. Человек, уменьшивший количество выкуриваемых за день сигарет, постоянно пребывает в ожидании момента, когда наконец сможет закурить следующую сигарету. Наряду со стрессами, встречающимися в жизни каждого нормального человека, он борется еще и с последствиями отказа от курения, ощущая недостаток никотина и постоянную абстиненцию. Таким образом, он сам избрал для себя состояние хронически плохого настроения. Он прилагает огромные усилия, переживает постоянную борьбу и стресс, а в конечном итоге достигает очень малого или вовсе ничего. Постепенный отказ от курения – заранее запрограммированная неудача.

Основной проблемой при отказе от курения является иллюзия, что сигарета – это своего рода опора. Снижение количества выкуриваемых сигарет не приведет вас к полному отказу от курения. Наоборот, вы дойдете до такого состояния, когда будете считать следующую сигарету самой большой ценностью в мире. И самое главное, вы никогда не сможете почувствовать себя счастливым без сигарет!

Курение – это состояние зависимости от никотина, и если в организм ежедневно попадает никотин (пусть даже в меньших количествах), зависимость остается. Чтобы отказаться от курения таким путем, курильщику потребуются вся жизнь. Причем она будет проходить в постоянной борьбе за каждую сигарету. На все это уйдут огромные силы и энергия, а достижение окажется практически ничтожным. Вся жизнь таких «борцов» будет проходить в неустанном стремлении обрести силы, в неправильной мобилизации всей воли, чтобы не выкурить больше, чем намечено. Но ведь основной трудностью, с которой сталкивается человек во время отказа от курения, является не химическая зависимость организма от никотина, а пространственное мнение об удовольствии от курения!

Поэтому курильщику необходимо сделать личный выбор. И перед ним стоят следующие возможности:

1. Вся жизнь курить меньше, чем хочется. Это означает постоянную борьбу, полную мобилизацию сил и воли, которые практически станут безрезультатными.

2. Ожидать, когда в разрушающемся от курения организме проявятся устрашающие симптомы различных заболеваний, а это время, безусловно, наступит.

3. Сделать один разумный поступок – полностью отказаться от сигарет.

Разве кто-нибудь рекомендует алкоголику постепенно снижать дозу алкоголя или наркоману – уменьшить дозу кокаина? Почему же мы верим, что подобный метод окажется действенным при отказе от курения?

Всего одна сигарета? Необходимо немедленно искоренить такое мнение. Это миф! Ведь вам было достаточно одной сигареты, чтобы стать курильщиком. Возможно, «всего одна сигарета» и облегчит решение тех трудностей и проблем, которые возникли у вас в данный момент. Однако она приведет к тому, что ваше стремление и усилия, направленные на отказ от курения, потерпят крах! Курение – это цепь, опутывающая всю вашу жизнь. Поэтому не стоит распутывать ее по одному звену. Надо разорвать ее раз и навсегда!

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ ДЛЯ ПЕРЕМЕН?

Стремление есть, но...

Многие из нас стремятся стать другими – жить более здоровой и дисциплинированной жизнью. Однако многочисленные попытки произвести перемены ни к чему не приводят. Устали ли вы от ваших вредных привычек, нарушенных обещаний и, как результат, разочарования? Почему же так трудно измениться?

Формирование привычки

Ученые, изучающие высшую нервную деятельность чело-

века, утверждают, что периодически повторяемые мысли или действия запоминаются посредством создания новых физических связей между нервными клетками. В результате эти мысли или действия с каждым разом все легче и легче повторяются. Хорошо сформированные привычки, такие как завязывание шнурков, являются полностью автоматически и не требуют обдумывания действий.

Как тяжело осознавать, что каждое повторяемое действие, чувство и даже мысль производят в нашей нервной системе химические и физические изменения, которые, окончательно сформировавшись в привычки, принесут нам либо благословения, либо проклятия.

Нет таких привычек или пристрастий, которые невозможно было бы победить с Божьей помощью. «*Вот, Я Господь, Бог всякой плоти; есть ли что невозможное для Меня?*» (Библия, Книга пророка Иеремии, 32 глава, 27 стих).

Но действительно ли Бог Вселенной интересуется нашими личными проблемами, привычками и образом жизни? Да! Наш Создатель глубоко заинтересован в счастливой жизни каждого мужчины, женщины и маленького ребенка. Иисус сказал: «*Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком*» (Библия, Евангелие от Иоанна, 10 глава, 10 стих).

Стремитесь ли вы к опыту полноценной жизни? Хотите ли вы обрести свободу от плохих привычек? Может быть, у вас не хватает сил измениться? В любой ситуации Бог может восполнить обе нужды – Он производит желание и дает необходимые силы для перемен.

КАК БОГ ДЕЙСТВУЕТ?

Некоторые люди, желая оставить плохие привычки, ошибочно думают, что достаточно помолиться Богу, и искушения просто исчезнут. Однако Он дает силы победить их, вместо того чтобы просто удалять от нас. Библия утверждает, что «*...верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести*» (Библия, 1-е послание к Коринфянам, 10 глава, 13 стих).

Наша же часть – получив обещанную свыше силу, взаимодействовать с Богом для достижения цели. И сделать это можно следующим образом.

Примите **решение** измениться. Резко порвите с плохой привычкой. Гораздо тяжелее освобождаться медленно и постепенно. Не стоит даже изредка потворствовать своей привычке. Неправильно используя полученную силу, вы наверняка потерпите поражение.

Писание дает нам простой план для победоносной жизни.

ПЕРВЫЙ ШАГ: просите.

В Библии есть обетование: «*Итак, если вы, будучи злы, умеете даяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш Небесный даст блага просящим у Него*» (Библия, Евангелие от Матфея, 7 глава, 11 стих).

ШАГ ВТОРОЙ: верьте, что получили.

Иисусу уверяет нас: «*...все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам*» (Библия, Евангелие от Марка, 11 глава, 24 стих)

ШАГ ТРЕТИЙ: попечение не превращайте в похоть, чтобы не упасть.

Писание советует: «*Но облекитесь в Господа нашего Иисуса Христа, и попечения о плоти не превращайте в похоти*» (Библия, Послание к Римлянам, 13 глава, 14 стих).

Для многих людей, борющихся со своими пристрастиями, осознание возможности возврата к плохой привычке, например, такой как курение, будет существенно ослаблять их способность противостоять искушению. Для достижения победы мы должны просить помощи у Бога, верить, что получим ее, и желать достигнуть цели, не боясь возврата к прежнему поведению.

Помните: старые привычки сформировались не за один день и не исчезнут легко. Мы должны быть бдительными до тех пор, пока новый образ жизни не станет нашей второй натурой.

Наделенные Божьей силой, мы можем сказать с полной уверенностью: «*Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе*» (Послание к Филиппийцам, 4 глава, 13 стих).

Эмиль Радулеску,
Прощайте сигареты

НА ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Ответы на вопросы в помощь бросающим курить

КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ

ВОПРОС:

Должен ли я отказаться от алкоголя в процессе отвыкания от курения?



ОТВЕТ:

Очень часто можно услышать: «Я никому ничего не должен!» Однако ваш шанс полностью освободиться от табачной зависимости напрямую зависит от того, будете ли вы употреблять алкоголь или нет. Почему? Потому, что...

- 1. Алкоголь увеличивает риск возобновления табачной зависимости.** Люди, бросившие курить, но продолжающие употреблять алкоголь, возвращаются к курению в два раза чаще, чем непьющие.
- 2. Алкоголь ослабляет рассудочное мышление.** Даже однократный прием алкоголя резко снижает способность к трезвому суждению, запоминанию и координации. Сохранение ясного сознания необходимо для того, чтобы отказаться от предлагаемой сигареты в период отвыкания от курения или после него.
- 3. Алкоголь повышает количество производственных ошибок.** По данным исследований, проводившихся среди авиапилотов, даже очень малая концентрация алкоголя в крови (0,025%) ведет к увеличению ошибок. По этой причине среди пилотов введен строгий запрет на употребление алкоголя в течение 24 часов до полета. Следует добавить, что каждая ошибка на производстве ведет к стрессу, а стресс может спровоцировать возобновление курения.
- 4. Алкоголь подавляет иммунную систему.** Алкоголь ослабляет защитные механизмы, препятствующие проникновению в организм микробов и развитию рака. Действие алкоголя в данном случае подобно действию иммуносупрессивных (подавляющих иммунитет) лекарственных препаратов с далеко идущими последствиями. У бывших курильщиков иммунная система уже ослаблена. Поэтому укрепить ее можно, прекратив употребление алкоголя.
- 5. Совместное действие алкоголя и табака усиливает влияние их на развитие рака полости рта, глотки и пищевода.** Известно, что алкоголь и табак – серьезные факторы риска развития рака полости рта. Устранив вредное воздействие этих факторов, можно значительно снизить риск заболевания.

- 6. Социальные факторы увеличивают риск возврата к курению.** Обычно люди, которые курят, склонны к употреблению алкоголя. По возможности избегайте близкого общения со старыми знакомыми (которые находятся во власти вредных привычек) в течение первых нескольких недель, чтобы не попасть под их влияние.
- 7. Алкоголь является высококалорийным продуктом.** Один грамм алкоголя несет с собой семь калорий (один грамм углеводов или белков – четыре калории). Калории, содержащиеся в алкоголе, являются «пустыми» и не имеют пищевой ценности. Тому, кто беспокоится о своем весе, следует подумать, нужны ли ему лишние «пустые» калории.
- 8. Даже небольшое количество алкоголя стимулирует выработку желудочного сока, что в свою очередь усиливает аппетит.** Алкоголь создает обманчивое впечатление, что пища стала вкуснее, и стимулирует аппетит. Систематическое раздражение алкоголем вкусовых рецепторов со временем приводит к притуплению вкусовых ощущений, и в результате вы съедаете больше обычного. Лишние калории, как известно, прибавляют массу тела.
- 9. Алкоголь, являясь мочегонным средством, усиливает выведение из организма воды, кальция, магния, натрия, витаминов В₁, В₂ и В₆.** Такое действие алкоголя неблагоприятно сказывается на состоянии внутренней среды организма и обмене веществ. Алкоголь также вызывает дефицит в организме витамина В₁ (тиамина), что в свою очередь снижает способность организма противостоять стрессу.

Ученые еще раньше установили, что курение также может увеличить вероятность развития алкоголизма. Однако до настоящего момента были неизвестны механизмы, лежащие в основе этого процесса. Но теперь исследование, проведенное на крысах, проливает свет на некоторые факты. В частности, утверждается, что даже однократное воздействие никотина временно влияет на систему поощрения в головном мозге и усиливает воздействие на нее алкоголя посредством гормона стресса.

Сниженная реакция на алкоголь в системе поощрения возникает посредством двух механизмов: начальной активации гормона стресса и последующим сдерживанием передачи сигналов в головном мозге. И именно эти процессы ответственны за то, что крысы даже после небольшого воздействия никотина употребили больше алкоголя.

Так как реакция дофамина снижена, мозг получает мало удовольствия от принятия алкоголя после никотина. В результате организм, чтобы восстановить удовлетворительную дозу гормона, требует еще больше алкоголя. Человек непрерывно увеличивает дозу алкоголя, повышая градус, и в конце концов спивается.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

В связи с вредным последствием влияния алкоголя на организм, употребление его, даже в умеренных количествах, не рекомендуется. Чистая вода, а также натуральные фруктовые и овощные соки будут самой лучшей заменой алкоголя.

КУРЕНИЕ И КОФЕИН

ВОПРОС:

Почему я должен отказаться от кофе и чая во время отвыкания от курения?



ОТВЕТ:

Отказ от кофе, чая и других кофеинсодержащих напитков во время отвыкания от курения может показаться трудным. Однако, если вы, хотя бы на время, не откажетесь от их употребления, то рискуете вновь вернуться к курению.

1. Организм курящего усваивает кофеин намного быстрее, чем организм некурящего. В то время, когда человек прекращает курение, уровень кофеина в крови в первые 3–4 дня возрастает, так как никотин, связывающий его, перестает поступать в организм. Поэтому, когда вы прекращаете курить и не снижаете потребление кофеина, помимо симптомов отмены, могут проявляться симптомы передозировки кофеина.
2. Кофе и сигареты всегда идут вместе, так что про них можно сказать «не разлей водой». Вид, запах и вкус кофе являются одним из самых сильных факторов, вызывающих сильное желание закурить. Употребление кофе усиливает табачную зависимость.
3. Натуральный чай и декофеинизированный кофе нельзя считать хорошей заменой. Регулярное употребление чая снижает всасывание железа и других микроэлементов. Декофеинизированный кофе так же вреден, как и чашка обычного кофе (см. пункт 2).
4. Среди недавно бросивших курить, но продолжающих употребление кофе, чаще возможен возврат к курению по сравнению с теми, кто отказался от кофе.
5. Кофеин, содержащийся в кофе, обладает наркотическим действием на организм. Хотя последствия от употребления кофе не так губительны, как от никотина, все же они достаточно серьезны.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Прекратите употребление кофеина. Сделайте это даже раньше, чем вы бросите курить, чтобы вам не оказаться в опасности, вызванной одновременным проявлением синдрома отмены и кофеина, и никотина.
2. Употребляйте заменители кофе (например, ячменный кофе, цикорий) и чай из трав.
3. Ежедневно выпивайте по 6–8 стаканов воды.

КУРЕНИЕ И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

ВОПРОС:

Не наберу ли я лишний вес, если брошу курить?

ОТВЕТ:

Обычный человек после отказа от курения может набрать лишних 2–5 кг. В среднем примерно половина бросивших курить пополняют гораздо меньше (мужчины в среднем на 2,5 кг; женщины – в среднем на 3,5 кг). Небольшая прибавка в весе никак не умалит ту пользу, которую принесет вам прекращение курения. Курение гораздо опаснее.

Кроме того, у заядлых курильщиков по-другому распределяются жиры в организме, за счет чего фигура деформируется. Курение воздействует на эндокринную систему, в результате лишний жир в большей степени откладывается на талии и верхней части туловища, а не на бедрах. Фигура становится похожей на «яблоко», увеличивается соотношение размеров талии к бедрам. Масштабные исследования, в которых приняли участие 12 тысяч женщин в возрасте от 40 до 73 лет, привели к выводам, что **соотношение размера талии к бедрам растет вместе с ростом количества выкуриваемых ежедневно сигарет**. Чем больше это соотношение, т. е., чем шире талия по сравнению с бедрами, тем выше риск развития заболеваний сердца и диабета.

Курильщики набирают вес по нескольким причинам.

1. Никотин повышает скорость обмена веществ. После выведения никотина из организма обмен нормализуется. Этим можно объяснить прибавку в весе после прекращения курения.
2. Считается, что никотин влияет на механизмы, контролирующее аппетит. Обычно бывший курильщик воспринимает желание закурить, как острое чувство голода.
3. Как правило, курильщики более склонны употреблять пищу, состоящую из простых углеводов (конфеты, пирожные, печеное и др.), чем из сложных (бобовые, зерновые, овощи и др.).
4. Нормализуется чувство обоняния и вкуса, что в свою очередь побуждает есть больше.
5. Курящие, по сравнению с некурящими, потребляют большее количество калорий, основная часть которых приходится на жиры, в том числе насыщенные жиры и холестерин.
6. Курильщики употребляют больше алкоголя и кофе. А вместе с кофе – большое количество дополнительной пищи.
7. Курящие зачастую употребляют недостаточное количество овощей и фруктов.

Хотя повышенный вес и является фактором риска, все же основной причиной преждевременной смерти являются последствия употребления табака. Вы освободитесь от беспокойств за свой вес, если выберете для себя диету, состоящую из сложных углеводов, фруктов, овощей, бобовых и цельных зерен.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Каждый день съедайте 5–6 небольших порций овощей и фруктов – они содержат мало калорий (1 порция: 1 целый средний фрукт – 100 г или ½ стакана нарезанных свежих – 50 г, или приготовленных овощей – 80 г).
2. Каждый день съедайте 6–11 небольших порций каш из цельных зерновых, макарон из твердых сортов пшеницы (1 порция: 1 кусок хлеба – 30 г или ½ стакана любой каши, вареного риса или макарон – 100 г). По сравнению с пищей, богатой жирами и сахаром, эти продукты содержат меньше калорий, больше клетчатки и способствуют насыщению.
3. Выпивайте 6–8 стаканов воды вместо кофе, алкоголя, фруктовых соков и сладких газированных напитков.
4. Ежедневно уделяйте время физическим упражнениям.

КУРЕНИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Курение приносит большой вред здоровью курящего. Табак неблагоприятно воздействует на все основные системы человеческого организма. Специалисты призывают как можно скорее начать восстановление своего здоровья с помощью физических упражнений, которые являются неотъемлемой частью процесса отвыкания от курения. Возможно, перед началом занятий у вас появятся вопросы, на которые ниже приводятся ответы. Вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к любой оздоровительной программе. Люди, занимающиеся физическими упражнениями, имеют в два раза больше шансов успешно бросить курить.

ВОПРОС:

Возможно ли сохранить свой вес во время отвыкания от курения или после?

ОТВЕТ:

1. Никотин повышает Интенсивность Основного Обмена (ИОО), что ведет к утилизации дополнительного количества калорий.
2. Физические упражнения способствуют утилизации дополнительного количества калорий не только во время занятий, но и в течение нескольких часов (от 6 часов до 2 дней) после их окончания за счет повышения ИОО.
3. Упражнения способствуют нормализации ИОО. Упражнения способствуют накоплению мышечной массы тела вместо жировой клетчатки.

ВОПРОС:

Я слышал, что стресс вынуждает возобновлять курение. Так ли это? Как может помочь в этом случае физическая активность?

ОТВЕТ:

1. Согласно исследованиям, физические упражнения снижают стресс и напряжение, дают выход дополнительной энергии.
2. Физические упражнения также позволяют снизить уровень секреции адреналина, утилизируя его (адреналин необходим для того, чтобы адекватно реагировать на стрессовые факторы, но очень часто оказывается невостребованным и становится ядом для организма).

ВОПРОС:

Каким образом упражнения снимают депрессию, усталость и вялость?

ОТВЕТ:

1. По данным медицинских исследователей, физические упражнения повышают настроение, дают чувство внутреннего умиротворения, ясность мысли, улучшают творческие способности, а также делают человека эмоционально более устойчивым.
2. Упражнения стимулируют выделение головным мозгом эндорфинов – веществ, улучшающих настроение.
3. Физические упражнения у курильщиков быстро вызывают одышку; курильщики менее выносливы по той причине, что монооксид углерода (СО) связывает гемоглобин красных кровяных клеток, нарушая нормальный газообмен. Регулярные занятия повысят умственную и физическую выносливость.
4. Упражнения также улучшат качество сна и отдыха. Это самое лучшее природное успокоительное средство. Упражнения могут быть использованы для лечения хронической усталости и депрессии при отсутствии серьезных противопоказаний.

Вопросы – ответы



ВОПРОС:

Я слышал, что курение используют при перепадах настроения из-за стимулирующего эффекта никотина. Не наступит ли у меня ухудшения настроения из-за отказа от курения?

ОТВЕТ:

1. Правильно подобранная программа упражнений смягчает перепады настроения, способствуя развитию эмоциональной устойчивости, дает ощущение уверенности в себе и удовлетворения. Такой эффект частично может быть объяснен тем, что упражнения стабилизируют уровень сахара в крови. Употребление пищи с высоким содержанием сложных углеводов также смягчает перепады уровня сахара в крови.
2. Подобный эффект (эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, чувство удовлетворения) упражнений снижает потребность или желание использовать для улучшения настроения табак, алкоголь и кофе.

ВОПРОС:

Без выкуренной утром сигареты я не могу прийти в себя. Смогут ли упражнения заменить сигарету?

ОТВЕТ:

Никотин сужает кровеносные сосуды, что приводит к повышению артериального давления на 8–10 мм рт. ст. Никотин также повышает выброс адреналина в кровь, что приводит к учащению ритма сердечных сокращений на 5–10 ударов в минуту. Все это дает курильщику ощущение бодрости. Но в то же самое время диоксид углерода, содержащийся в табачном дыме, снижает способность красных кровяных клеток переносить кислород. Никотин, сужая сосуды, уменьшает способность системы кровообращения транспортировать кислород, что в конечном итоге снижает выносливость. Упражнения, напротив, способствуют расширению сосудов и образованию дополнительной сети капилляров, благодаря чему газообмен протекает быстрее и эффективнее. Чем лучше физическое состояние организма, тем ниже частота сердечных сокращений и уровень артериального давления, что полностью противоположно эффекту действия никотина.

ВОПРОС:

Я слышал, что у курящих возрастает риск развития остеопороза и переломов бедра. Как это можно предотвратить?

ОТВЕТ:

1. Такие упражнения, как ходьба пешком и бег трусцой, оказывают существенную помощь в предупреждении и лечении остеопороза. Ходьба пешком замедляет процесс старения.
2. Важными факторами в предупреждении этого заболевания являются: соответствующая диета с высоким содержанием кальция и фосфора, низким содержанием белка, а также отказ от кофе, чая и алкоголя.
3. Упражнения помогают поддерживать костную массу на должном уровне.

ВОПРОС:

Как курение влияет на основные органы нашего организма?

ОТВЕТ:

Давайте рассмотрим действие курения и физических упражнений на работу основных органов.

1. **Сердце.** Твердо установлено, что курение является одной из основных причин развития сердечно-сосудистых заболеваний. Никотин вызывает спазм сердечной мышцы и коронарных сосудов. Курение, повышая уровень содержания холестерина в крови, ускоряет формирование атеросклеротических бляшек и повышает риск развития сердечного приступа. Как только вы начинаете делать упражнения, мощность сердца возрастает, что чрезвычайно важно для полноценного распределения крови по тканям организма. Физические упражнения очень эффективны для снижения уровня «вредного» холестерина (липопротеиды низкой плотности – ЛПНП) и повышения уровня «полезного» холестерина (липопротеиды высокой плотности – ЛПВП) в крови, что поможет значительно снизить проявления атеросклероза. Курение снижает уровень ЛПВП.
2. **Головной мозг.** Употребление алкоголя повышает риск развития гипертонии и инсульта. Курение является причиной возникновения заболеваний периферических артерий, что тоже может привести к инсульту. Физические упражнения снижают риск развития сосудистых заболеваний.
3. **Сосудистая система.** Вне всяких сомнений, курение является причиной спазма артерий и повышенного артериального давления. Упражнения, наоборот, способствуют понижению артериального давления и предупреждают развитие гипертонии.
4. **Легкие.** Курение – основная причина развития рака легкого и хронических обструктивных легочных заболеваний.



Пятнадцать затяжек сигаретой в течение 15 минут вызывают снижение воздушной проводимости в легких на 31 %. Изменения, возникшие спустя одну минуту после начала курения, исчезают лишь спустя 10–80 минут после окончания курения. Эти изменения возникают больше из-за субмикроскопических частиц, чем из-за никотина. Физические упражнения повышают эффективность потребления кислорода. Без табака легкие успешно выполняют свою основную задачу – обогащение кислородом красных кровяных клеток.

5. **Поджелудочная железа.** У курильщиков, страдающих диабетом или имеющих пониженную толерантность к глюкозе, чаще развиваются заболевания сердца. Физические упражнения повышают чувствительность мышечной ткани к инсулину. Таким образом, мышечная ткань становится основным потребителем глюкозы, содержащейся в крови. Этот эффект после упражнений сохраняется. Все это делает физические упражнения полезными для лечения инсулиннезависимого диабета. У лиц, страдающих диабетом, потребность в инсулине часто снижается. Упражнения помогают снизить вес.
6. **Иммунная система.** Как табак, так и алкоголь подавляют функции иммунной системы, которая является основной защитой организма от рака. Бросившие курить избегают этого отрицательного эффекта. Умеренные физические упражнения, например ходьба пешком, повышают иммунитет.

ВОПРОС:

Как курение влияет на процесс старения?

ОТВЕТ:

Курение ускоряет процесс старения: на коже появляются морщины; желтеют пальцы рук и зубы, загрязняются легкие, снижается кровообращение в конечностях и разрушаются кости. Морщины, вызванные курением, усиливаются за счет изменений, возникающих в результате солнечного облучения и естественного процесса старения, и рано становятся заметными. Упражнения замедляют процесс, предотвращая появление морщин, возвращая коже здоровый цвет, повышая тонус организма, укрепляя сердечно-сосудистую систему, улучшая самочувствие и придавая человеку ощущение уверенности в себе.

ВОПРОС:

Могу ли я, занимаясь физическими упражнениями, продолжать курить?

ОТВЕТ:

Упражнения и курение несовместимы. Очень немногие, занимающиеся физическими упражнениями, курят. И все же они, пусть не вполне осознанно, прилагают усилия к тому, чтобы бросить курить. Это происходит потому, что они не находят никаких преимуществ в курении. В сущности, физические упражнения являются средством, удерживающим от курения. Многие не могут бросить курить до тех пор, пока не начнут занятия.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Дважды в день совершайте пешую прогулку на 3 км продолжительностью 30 минут. За неделю вы сбросите примерно 0,5 кг, сохраняя прежнюю диету. Это лучший способ избавиться от лишних калорий и смягчить возникающее желание закурить.
2. Для повышения тонуса, а также для расслабления больше полагайтесь на физические упражнения, чем на химические стимуляторы и транквилизаторы, имеющие побочные эффекты и противопоказания.

Стой Проктор

ПОБЕДА, дарованная Богом

Вера в действии



Светлана Корсак

«Людам нужно знать, что благословения, обещанные повинующимся, во всей их полноте могут принадлежать им только тогда, когда они примут благодать Христову. Именно Его благодать дает человеку силы повиноваться Божьим законам, она делает его способным вырваться из вредных привычек. Это единственная сила, способная сохранить человека и удержать его на правильном пути».

Е. Уайт, Служение исцеления

Почему человек начинает курить? Почему желание затянуться сигаретным дымом становится привычкой, цепляя человека на свой коварный крючок?

В моем случае взять сигарету в руки олицетворяло начало взрослой жизни, возможность самостоятельно принимать решения. К тому же в начале восьмидесятых курящая женщина – это было стильно. Утвердилась я в новом увлечении, когда была абитуриенткой факультета журналистики Московского государственного университета. Мне казалось таким демократичным, когда студенты и аспиранты за сигаретой обсуждали с преподавателями курсовые и дипломные работы, диссертации.

Сигарета довольно быстро стала неотъемлемой составляющей всего моего существа. С нее и с чашки кофе я начинала свой день, с ней настраивалась на важные дела и расслаблялась... Сигарета стала важной частью творческого процесса – сочинительства в любом его проявлении.

Осознание, что от курения все же лучше отказаться, пришло далеко не сразу. Тревожным звоночком стал кашель, особенно беспокоивший по утрам. Были и другие минусы – пропахнувшие дымом одежда и волосы, специфическое дыхание, усталое лицо, потускневшие волосы, покрасневшие глаза... Но самое главное – от этой привычки не так уж и просто было избавиться. Это как у Марка Твена: *«Бросить курить легко! Я сам делал это сто раз».*

И действительно, сколько я предпринимала попыток! Точное число знает только Бог и ангелы. С каждой неудачной попыткой надежда на то, что я брошу курить, все угасала. А понимание того, что ты слабая, безвольная, росло обратно пропорционально снижающейся самооценке.

Мама одной из моих подруг как-то сказала, что каждая выкуренная сигарета – это свечка за здоровье дьяволу. Так оно и есть, ведь враг Бога и людей делает все, чтобы украсть, убить и погубить – здоровье, красоту, время, взаимоотношения в семье, деньги и саму человеческую душу... Делая что-то против своего тела, мы действительно поклоняемся дьяволу, а если это происходит каждый час (в стрессовых ситуациях даже чаще), то получается, что поклоняемся постоянно.

Когда количество выкуренных за сутки сигарет стало приближаться к тридцати, я не на шутку испугалась. Что же делать? Знаю, что за меня и мое освобождение из табачного плена все годы (почти восемнадцать лет), как могла, боролась мама. Были ее бесконечные морали, уговоры, страшилки, слезы. Кроме того, она как человек верующий много молилась о моем освобождении от смертоносной привычки. Сама я тоже, как могла, молилась об избавлении из табачного плена, изливая душу Всевышнему, поскольку понимала, что мне может помочь только чудо.

В церкви христиан-адвентистов седьмого дня, которую посещала мама, а иногда и я, для желающих бросить курить несколько раз проводились специальные программы. Многие, благодаря этим программам, смогли преодолеть тягу к курению. Но мой случай был особенным, хотя именно на такой программе я получила полную картину-антирекламу сигарет. Ежедневно на полтора часа собиралась группа желающих освободиться от вредной привычки. В процессе программы наглядно через видеоролики, слайды, статистику смертности показывались последствия та-

бакокурения, говорилось о причинах, по которым человек начинал курить. Участникам предоставлялась возможность делиться своими душевными переживаниями, связанными с зависимостью от сигареты. Эта программа помогла мне понять и оценить вред, причиняемый курением, а также в будущем применить некоторые ценные рекомендации относительно преодоления последствий пагубной привычки.

В том, как и почему я бросила курить, сыграли свою роль несколько факторов. В первую очередь было понимание необходимости оставить пагубную привычку и желание сделать это, подкрепляемое ухудшающимся состоянием здоровья. Кроме того, большое влияние на меня оказали программы для желающих отказаться от курения. Но наиболее решающими моментами в моей борьбе с вредной привычкой явились молитвы – мои, моей мамы и верующих из нашей церкви.

Как-то в один из последних дней октября мама сказала, что держит за меня пост, чтобы вместе с другими верующими женщинами просить Бога об освобождении близких от разного рода вредных привычек, даровав полную победу над ними посредством Божьей силы.

Прошло около двух недель. Я впала в очередную депрессию. В тот день у меня был выходной, я пребывала в упадническом настроении. К тому же в последнее время меня начала пугать учатившаяся слабость. И тут я, кашляя, заметила в мокроте сукровицу. Ну все, думаю, докурилась до рака легких. И вдруг такая тоска одолела мое сердце. В голове мысли – я же многого еще не сделала, о чем мечтала. Тридцать пять лет, в расцвете сил. Все мечты, стремления, желания прекрасными, несбыточными кадрами пронесли в голове. В отчаянии я упала на колени и со слезами на глазах обратилась к Богу:

– Господи, я так хочу жить. Помоги мне. Избавь меня от перспективы ближайшей смерти. Даруй жизнь, верни радость. Я хочу быть с Тобой. Я готова следовать твоим уставам и заповедям. Я признаю, что они – благо для меня, но Ты помоги мне слабой и немощной. Я вся в твоей власти, без остатка...

После того крика души я успокоилась, а к вечеру поняла, что не хочу курить вот уже несколько часов. Уснула без сигареты. Проснувшись, тоже не захотела привычного кофеино-табачного завтрака. Не было тяги ни днем, ни вечером, ни в последующие так называемые переломные дни. Маме сказала о том, что не курю, лишь на третий день. Мы вместе, со слезами радости, благодарили Бога за ответ на наши молитвы.

Вера в Бога является лучшим средством освобождения от сетей пагубных зависимостей. Самый высокий процент невозврата к прежнему образу жизни у бросивших пить, курить и употреблять наркотики отмечается именно среди верующих. Мир Божий, наполняющий сердце, принятие Его прощения и любви помогают освобожденному человеку легко расстаться с обидами и чувством вины, в изобилии живущими в каждом из нас на сознательном или подсознательном уровне.

Сегодня я каждое утро начинаю с мысли – жизнь прекрасна. Начинаю день с общения с Богом, ведь Он – Творец таких больших и малых миров – создал и меня. Он каждое мгновение готов ответить на мой вопрос, как быть в той или иной ситуации. Уже тринадцать лет я не ставлю свечи сатане за здоровье, себе за упокой. Зависимость от Бога – это на самом деле свобода.

ВЫ СЧИТАЕТЕ СЕБЯ НЕКУРЯЩИМ?

Проблема пассивного курения



Говоря о проблеме активного курения, нельзя обойти стороной вопрос курения пассивного. Считая себя некурящим, человек тем не менее может вынужденно вдыхать табачный дым, становясь таким образом пассивным или непроизвольным курильщиком. Каковы последствия для здоровья пассивного курения и как можно обезопасить себя и своих близких от вредного воздействия табачного дыма?

Есть те, кто считают, что пассивное курение не вредно или не вреднее, чем жизнь в мегаполисе, а вред побочного дыма – не более чем миф. Однако научные исследования говорят о другом: вредное влияние на здоровье окружающих у пассивного курения не просто велико, а огромно.

Доказательства вреда от непроизвольного курения были получены еще в 1982 году... в одной из лабораторий компании Philip Morris, но эти сведения дошли до широкой общественности лишь в 1992 году. В начале восьмидесятых годов прошлого века исследователи проводили опыты, в ходе которых лабораторных животных подвергали воздействию табачного дыма в гораздо меньших концентрациях, чем при активном курении. В процессе опытов у животных образовались язвы на слизистой оболочке носа, а затем повысилась частота злокачественных новообразований верхних дыхательных путей. Крупнейшая компания по производству сигарет скрывала научные данные 10 лет!

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провела масштабное исследование, согласно результатам которого ежегодно пассивное курение приводит к смерти около 600 тысяч человек и почти треть из них – дети.

Дым от сигарет неприятен для обоняния, он впитывается в кожу, волосы и одежду некурящих, но самое главное – в нем содержатся те же опасные вещества, что отравляют и медленно убивают организм курильщика, причем некоторые из этих веществ содержатся в дыме в количествах, гораздо больших, нежели во вдыхаемом курильщиком дыме.

ЧТО ВДЫХАЕТ НЕКУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК В РЕЗУЛЬТАТЕ ПАСИВНОГО КУРЕНИЯ?

Табачный дым, исходящий от горящего конца сигареты в моменты между затяжками, принято классифицировать как **побочный поток** табачного дыма. **Основной поток** формируется во время затяжки, проходит сквозь стержень табачного изделия, попадает в легкие курильщика и затем выдыхается в воздух. Количество табачного дыма, вдыхаемого человеком при пассивном курении, зависит от количества сигарет, горящих одновременно, близости человека к источнику дыма, а также от размеров, конфигурации и режима проветривания помещения. Побочный поток табачного дыма частично растворяется в воздухе, поэтому пассивный курильщик вдыхает меньше дыма, чем активный. Однако химические компоненты, составляющие побочный поток дыма, еще более опасны, чем химические вещества в основном потоке, что объясняется различием химического состава частиц разных размеров.

Основной поток табачного дыма содержит более крупные частицы и микроэлементы, которые оседают на стенках главных воздухоносных путей легких. Побочный поток состоит

из более мелких частиц и газов, которые достигают отдаленных участков легких и находятся в организме более длительное время. Наряду с этим в побочном потоке дыма содержится больше аммиака, угарного газа, бензопирена, аминов, в том числе ароматических и особенно летучих канцерогенных аминов. Например, содержание 4-аминобифенила – вещества, способствующего возникновению рака мочевого пузыря, в побочном потоке дыма в 30 раз больше, чем в основном.

Кроме того, дым и его вредные компоненты оседают на волосах, одежде, мебели, предметах обстановки. Можно забыть об этих мелочах, когда пассивное курение – лишь единичный эпизод за долгое время. Но если в доме или офисе курят постоянно, то значение вреда от осевших продуктов сгорания существенно возрастает. Подсчитано, что пассивное курение токсичнее, чем пребывание возле работающего дизельного двигателя в течение 30 минут.

Пассивное курение опасно само по себе, однако риски, связанные с ним, возрастают:

- при нахождении в закрытом помещении;
- в случае регулярного, растянутого по времени вдыхания табачного дыма;
- если пассивными курильщиками являются дети и беременные женщины.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПАСИВНОГО КУРЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Кратковременные последствия

Многие люди, не являющиеся курильщиками, в результате воздействия табачного дыма испытывают общий дискомфорт и болезненные раздражения. При изучении группы некурящих, подверженных воздействию табачного дыма, было выявлено, что 7 из 10 опрошенных отмечали раздражение слизистой глаз, 3 из 10 жаловались на головные боли и каждый четвертый отмечал появление кашля.

Долговременные последствия

Пассивное курение и сердечно-сосудистые заболевания

Крупные исследования, проводившиеся учеными из США, показали, что для некурящего человека, постоянно находящегося в окружении курильщиков, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний составляет примерно 30 %. Этот риск увеличивается пропорционально количеству сигарет, выкуренных находящимся рядом курильщиком. Кроме того, было открыто, что **восприимчивость некурящего к табуку в целом выше, чем у курильщика.**

Пассивное курение оказывает на сердце двойное действие, вызывая, наряду с кратковременными нарушениями его функции, более серьезные и продолжительные патологии. Относительно кратковременного ущерба для сердца в результате пассивного курения были установлены следующие факты:

- нарушается снабжение кислородом крови, поступающей к сердечной мышце;

- уменьшается способность переносить физическую нагрузку. Лабораторные исследования продемонстрировали также, что пассивное курение способствует возникновению и ускоренному развитию *атеросклероза* – заболевания, связанного с закупоркой артерий и в основе которого лежит большинство сердечно-сосудистых патологий.

Как развивается атеросклероз под действием пассивного курения? Никотин, поступающий в кровь при пассивном курении, увеличивает способность клеток крови – тромбоцитов – к агрегации (слипанию), что может привести к образованию тромбов в сосудах. Образованию тромбов у пассивных курильщиков способствует и то, что у них заметно повышается содержание в крови *фибриногена* – белка, участвующего в свертывании крови. В случае, если сгусток крови или тромб образовался в одной из артерий, ведущих к сердцу, возможно развитие инфаркта миокарда. К этому следует добавить, что никотин стимулирует выброс в кровь адреналина и близких к нему веществ. Это ведет к повреждению сосудистых стенок, что увеличивает предрасположенность сосудов к атеросклеротическому поражению, и сопровождается разрастанием соединительной ткани с образованием фиброзных бляшек в артериальной стенке. В результате просвет сосуда значительно сужается, а толщина его стенки увеличивается. Пропускная способность суженных сосудов уменьшается, и доставка крови к органам резко снижается (а впоследствии может вовсе прекратиться).

Пассивное курение и рак

Исследования, проводившиеся среди различных групп населения, подтвердили факт взаимосвязи пассивного курения и заболевания раком легких. В соответствии со статистическими данными, риск развития рака легких у людей, подверженных пассивному курению, на 25–30 % выше, чем у тех, кто не имеет непосредственного контакта с курильщиками. Кроме того, в результате пассивного курения риск развития рака молочной железы возрастает более чем на 70 %, а рака почки на 10–15 %.

Пассивное курение и здоровье ребенка

Табачный дым оказывает вредное воздействие на здоровье ребенка с момента зачатия. Еще не родившийся ребенок может рассматриваться как пассивный курильщик, так как через кровоток матери он получает огромное количество вредных веществ, являющихся побочными продуктами табакокурения. Когда беременная женщина вынуждена вдыхать дым сигарет окружающих – это уже можно расценивать как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку. Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний, как:

- высокий риск преждевременных родов;
- снижение баллов по *шкале Апгар* (система быстрой оценки состояния новорожденного);
- низкий вес плода и ребенка при рождении, что может повлечь за собой отставание в физическом и психическом развитии, потребовать организации дополнительного ухода;
- повышенный риск синдрома внезапной детской смерти (СВДС);
- atopический дерматит и другие аллергические заболевания у ребенка.

Если взрослые еще могут как-то постоять за себя, то безнаказанно дымить в присутствии детей позволяют себе многие. Кормление грудью в накурленном помещении – это введение ребенку ингаляционным методом огромного количества ядовитых веществ, которые могут вызвать либо угнетение нервной системы, либо ее возбуждение.

Неврологические проблемы пассивных курильщиков детского возраста разглядеть не так легко: они вписываются в воспитательные проблемы в целом. Однако давно замечено и подтверждено исследованиями, что дети, вынужденные дышать дымом сигарет, хуже успевают в образовательном учреждении, имеют сложности с засыпанием, памятью, адаптацией в коллективе из-за повышенной возбудимости и нервозности.

В Великобритании был проведен опрос детей, у которых один или оба родителя курят. Вот его результаты:

98 % детей хотят, чтобы их родители бросили курить; 82 % детей хотят, чтобы их родители не курили дома; 78 % детей пожелали, чтобы их родители не курили в машине;

41 % детей отметили, что сигаретный дым ухудшает их самочувствие;

42 % детей сказали, что от сигаретного дыма у них развивается сильный кашель.

Дети курящих родителей в 8–13 раз чаще болеют респираторными заболеваниями (пневмония, бронхит) по сравнению с детьми некурящих родителей, поскольку пассивное курение приводит к снижению иммунитета ребенка.

Пассивное курение и его влияние на течение имеющихся у человека заболеваний

Астма, эмфизема, бронхит, хронический синусит, аллергические реакции, сердечно-сосудистые заболевания – вот далеко не полный перечень болезней, протекание которых может значительно обостряться под влиянием пассивного курения.

КАК МОЖНО ИЗБЕГАТЬ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Ограничьте пассивное курение в быту и особенно среди детей

- Если в семье есть курильщик, чаще проветривайте и проводите влажную уборку помещения с применением мыльных растворов (только одна вода плохо справляется с удалением табачной копоти), причем не только полов, но и всех поверхностей мебели и предметов быта и обихода.
- Запретите членам семьи курить в помещениях вообще, особенно близких к детской комнате, а тем более – в присутствии детей. Не подходите к ребенку в течение минимум 10 минут после последней выкуренной сигареты.
- Проветривайте всю квартиру не менее 4-х раз в сутки по 15–30 минут в зависимости от сезона.
- Если в дом пришли гости, сразу предупредите их о запрете курения в квартире.

В офисе

- Требуйте соблюдения закона о запрете курения в общественных местах и добивайтесь выделения мест для курения, оборудованных в соответствии с этим законом.
- Чаще проветривайте офисные помещения, проводите влажную уборку рабочего места (отлично подходят обычные влажные салфетки – ими можно в любое время протереть стол, поверхность мебели и техники).

В общественных местах

- Старайтесь держаться в стороне от курильщиков и избегать мест их скопления (зоны для курения, закутки домов и т. п.)
- Обращайтесь к курящим с просьбой не «дымить» в присутствии некурящих людей.
- После пребывания в накурленном месте смените одежду, примите душ и тщательно вымойте волосы.

ЗАКОН НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

С 2013 года в России действует федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Согласно закону с 1 июня 2013 года введен запрет курения на стадионах, в школах, домах культуры, поликлиниках, поездах, самолетах, гостиницах, магазинах, лифтах, на детских площадках и АЗС. С 1 июня 2014 года запрещено курение в поездах дальнего следования, на пассажирских платформах, в общежитиях и гостиницах, торговых помещениях, на рынках, в кафе, барах, ресторанах. Закон также содержит запрет рекламы и стимулирования продажи табака, а также его спонсорства. По оценкам Минздрава, антитабачный закон может ежегодно спасать в России 150–200 жизней.

Согласитесь, что травить людей в угоду собственной привычке, по меньшей мере, несправедливо. Стойте на страже своего здоровья и здоровья своих близких, особенно детей. Не разделяйте и не поощряйте болезненное и опасное пристрастие тех, кто сознательно выбирает путь курения, губительного во всех отношениях.

Материал подготовила **Нигина Муратова**,
врач-терапевт,
магистр общественного здоровья,
Университет Лома-Линда, США



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ПОМОЩЬ БРОСАЮЩИМ КУРИТЬ

Первым шагом на пути к отказу от никотина, безусловно, является осознание непоправимого ущерба, который наносит курящий себе и окружающим. Многим нелегко отказать от любимой, но вредной привычки. А между тем помочь в этом нелегком деле могут простые продукты. Вот несколько советов желающим бросить курить.

Человеку, бросающему курить, необходимо в корне изменить свое питание, обогатив его необходимыми витаминами и микроэлементами, сократив употребление жирной, жареной, острой пищи, а также рафинированных продуктов и тех, которые требуют много энергии для переваривания (мясо, белый хлеб, рафинированные жиры, сахар).

В ежедневном рационе питания сделайте особый акцент на употребление овощей и фруктов. Многие компоненты, содержащиеся в этих продуктах, играют значительную роль в профилактике раковых заболеваний полости рта, глотки, гортани, легкого, молочной железы, пищевода, желудка, тонкой и толстой кишки.

В первые 24 часа отказа от курения рекомендуется обильное потребление воды, фруктовых и овощных соков для того, чтобы подготовить организм к переходу от привычного питания к новому.

Употребление овощей, фруктов и соков облегчает «синдром отмены», возникающий при отказе от курения. Поэтому тем, кто недавно бросил курить, рекомендуется в первые дни употреблять в пищу преимущественно фрукты и овощи.

• **Отдавайте предпочтение простым и свежим салатам из несладких овощей** (сельдерея, огурцов, кабачков, фасоли, спаржи, капусты). Все сладкие, в том числе и жирные, продукты активизируют в мозге «центр удовольствия». Насыщая организм, они поднимают настроение, вследствие чего человеку требуется наслаждение. А лучшим удовольствием для курящего человека, конечно, является сигарета.

• **Два раза в неделю включайте в свой рацион овощи из семейства крестоцветных (различные виды капусты)**. Исследования, проведенные Национальным институтом экологии США, свидетельствуют, что капуста – отличное средство профилактики раковых заболеваний. В этом овоще содержатся изотиоцианаты, антираковые вещества, сдерживающие рост раковых клеток и препятствующие их размножению. К примеру, регулярное употребление брокколи снижает вероятность заболевания раком легких на 36%. В этом сорте капусты содержится *сульфорапин* – химическое вещество, повышающее активность гена *NRF2*, который защищает клетки легких от повреждений токсинами. А ведь легкие – самое уязвимое место курильщика! Но даже если вы будете есть брокколи тоннами, капуста не поможет полностью вывести никотин из организма. Зато она станет отличной помощницей на начальном этапе отказа от курения.

• **Добавляйте в свой рацион проросшие семена пшеницы**, богатые целой гаммой полезных активных веществ, среди которых витамин Е, фолиевая кислота и селен, защищающие ткани легких.

• **Пейте красный виноградный сок**, который не славится хмельными свойствами. В виноградном соке, особенно в той

его разновидности, что изготавливается из красных и темно-малиновых ягод сорта Конкорд, содержатся антиоксиданты (ресвератрол и флавоноиды), которые снижают риск заболевания раком легких у курильщиков, в особенности у тех, кто бросил курить. Кроме того, содержащиеся в виноградном соке полезные вещества снижают риск образования тромбов, уровень плохого холестерина, предотвращают повреждение сосудов сердца, помогают нормализовать кровяное давление.

• **Употребляйте имбирь**. В момент тяги к курению используйте кусочек свежего корня вместо леденца, и желание закурить постепенно отступит. Ежедневное употребление напитка из имбиря с медом и лимоном поможет вам преодолеть тягу к курению в течение непростого периода отвыкания. По мнению ученых, употребление этого корня препятствует развитию атеросклероза и подавляет рост некоторых злокачественных опухолей. Однако к употреблению имбиря есть некоторые противопоказания.

• **Обратите внимание на овес**. Считается, что этот злак улучшает обменные процессы в организме, подавляет аппетит и тягу к табаку. Овес можно употреблять в виде чая: 1 столовую ложку овсяных зерен заливают 2 стаканами горячей воды и настаивают в течение ночи. Утром раствор кипятят 7 минут и пьют. Вкус у него весьма специфический, тем не менее считается, что он помогает снизить тягу к табаку. Кроме того, употребляйте овсяную кашу, весьма полезный и диетический продукт, который содержит необходимые микроэлементы и витамины, а также ценную клетчатку (растительные волокна), которая помогает бороться с токсинами и выводить их из организма.

Помните, свежие и замороженные фрукты и овощи являются низкокалорийными продуктами, но богатыми клетчаткой, водой и микроэлементами. Эти качества делают их незаменимыми в контроле за массой тела и снижении аппетита, особенно людям, которые опасаются набрать лишний вес после отказа от курения.

Ученые из Университета Дьюка (Северная Каролина, США) установили, что ряд продуктов, ухудшающих вкус табака, помогает быстрее отказаться от курения. Сотрудники университета провели опрос среди 209 курильщиков. Из них 19 % сообщили, что вкус сигарет значительно ухудшают молоко и молочные продукты. Еще 14 % заявили то же самое о напитках без кофеина, таких как вода или сок. Около 16 % отметили, что противный вкус во рту остается, если перед курением употребить какие-либо овощи или фрукты. Большинство участников сказали также, что на вкусе табачного дыма негативно сказываются практически все диетические продукты и напитки.

Правильное питание само по себе не гарантирует отказа от курения, но повышает шансы на успех для тех, кто желает оставить вредную привычку.

Нигина Муратова,
врач-терапевт,

магистр общественного здоровья,
Университет Лома-Линда, США

Рецепты



ВИТАМИННЫЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Ингредиенты (на 2 порции)

Капуста белокочанная (небольшого размера)	¼ кочана
Яблоко, болгарский перец	1 штука
Петрушка	½ пучка
Лук репчатый (лучше красный)	½ головки
Семена подсолнечника	1 столовая ложка
Семена кориандра	щепотка
Тмин молотый, куркума, соль	щепотка
Масло растительное (лучше оливковое)	1 столовая ложка

Приготовление

1. Четвертую часть капусты тонко нашинковать, переложить в миску.
2. Тонко нарезать луковицу, очищенный от семян болгарский перец (желательно красный или желтый), измельчить листья петрушки и добавить к капусте.
3. Яблоко (должно быть сочным и больше кислым, чем сладким) натереть на крупной терке и добавить к остальным овощам.
4. На разогретой сковороде прокалить сырые семена подсолнечника в течение 20 секунд, быстро помешивая.
5. Перемолоть семена кориандра и тмина. Эту смесь вместе с семенами подсолнечника и куркумой добавить в салат. Посолить, заправить растительным маслом и все хорошо перемешать.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ С АВОКАДО

Ингредиенты (на 2 порции)

Шпинат	1 пучок
Щавель	½ пучка
Авокадо	1 штука
Лук репчатый	1 головка
Чеснок	2 зубчика
Масло оливковое	1 столовая ложка
Бульон овощной или чистая вода	2 стакана
Петрушка или руккола	по вкусу
Соль	по вкусу

Приготовление

1. Лук мелко порезать и потушить в небольшом количестве воды до мягкого состояния. За несколько минут до готовности влить оливковое масло.
2. Вымыть и удалить стебли у листьев шпината. Добавить мелко порванные листья и тушеный лук к бульону или воде. Варить 3 минуты, периодически помешивая.
3. Добавить вымытые и отделенные от стеблей листья щавеля. Посолите по вкусу и варите еще 1–3 минуты.
4. Снять с огня, добавить авокадо и выдавленный чеснок, измельчить блендером до однородного состояния.
5. Подавать с рубленой зеленью петрушки или рукколой.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С БРОККОЛИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Ингредиенты (на 4 порции)

Капуста цветная	230 грамм
Капуста брокколи	230 грамм
Чеснок	2 зубчика
Семена кориандра	1 чайная ложка
Соль	1 чайная ложка
Масло оливковое	2 столовые ложки

Приготовление

1. Разобрать цветную капусту и брокколи на соцветия, поместить в большую миску и посыпать толчеными семенами кориандра.
2. В ступке растереть чеснок с чайной ложкой соли и соединить с маслом. Полученную смесь тщательно перемешать с овощами и выложить на противень. Готовить в духовке, разогретой до 200 градусов, в течение 30 минут.



ПОЛЕЗНЫЙ СОК ИЗ ЯБЛОКА, СЕЛЬДЕРЕЯ И МЯТЫ

Ингредиенты (на 2 порции)

Яблоки	6 штук
Мята свежая	½ пучка
Стебель сельдерея	2 штуки

Приготовление

1. Хорошо промытые яблоки и сельдерей разрежьте на небольшие кусочки.
2. Выжмите сок из всех ингредиентов через соковыжималку и разлейте по стаканам.

Совет

Такой напиток следует пить сразу.

Приятного аппетита!

ВДОХ-ВЫДОХ

или

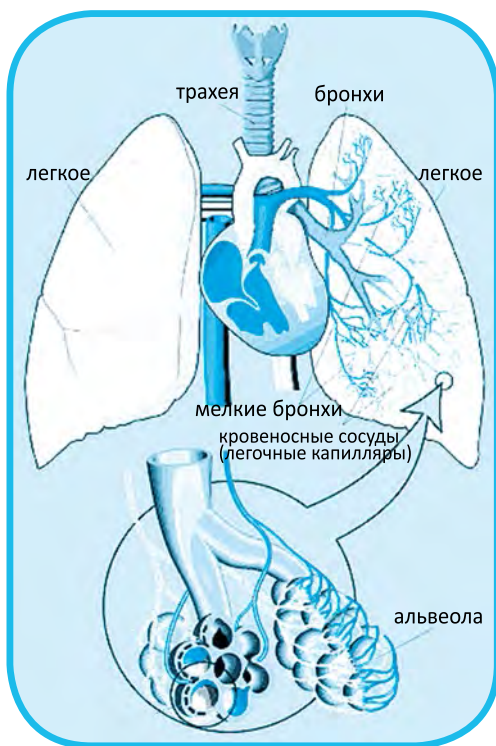
ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Здравствуй, дорогой друг! Сколько времени ты сможешь задерживать дыхание, выдохнув воздух как можно сильнее? Долго продержаться не удастся: очень быстро ты снова сделаешь вдох. Почему? Потому что твоему организму постоянно нужен кислород, находящийся в воздухе, которым ты дышишь. Дыхание – одна из наиболее важных жизненных функций организма. Мы делаем более 20 000 дыхательных движений в день, почти не задумываясь об этом.



Процесс дыхания

Все мы знаем, что для того, чтобы жить, нужно дышать. Когда мы выдыхаем воздух, он уже не такой, каким был до проникновения в наш организм: в нем содержится меньше кислорода и больше углекислого газа и влаги. Кислород, попавший в легкие в процессе вдоха, с током крови разносится красными клетками по всем тканям организма. В удивительном путешествии кислорода участвуют легкие, сердце, артерии и вены. Давай вместе проследим этот путь.



ред по двум толстым трубкам – **бронхам**. Они, в свою очередь, делятся на более мелкие трубки – **бронхиолы**.

В конце пути находятся миллионы крошечных мешочков – **альвеол**, которые раздуваются, когда в них попадает воздух.

2. АЛЬВЕОЛЫ

Прибывший кислород через оболочку альвеол поступает в кровь. В это же время использованная кровь из органов оставляет в альвеолах углекислый газ и обогащается кислородом, перед тем как отправиться к сердцу. Так происходит кислородный обмен.

3. СЕРДЦЕ И КРОВЬ

- Сердце получает кровь, наполненную кислородом, и сокращается, чтобы разнести ее по всему телу.
- Кровь направляется в самую большую артерию – аорту.

- Далее она движется к артериолам и капиллярам, пронизывающим все органы, мышцы и кости. Кислород из крови проникает через тонкие стенки сосудов и наполняет все тело.
- Органы используют кислород для непрерывной работы и выделяют ядовитый углекислый газ. Кровь вымывает его и снова направляется к сердцу – по венам, затем по все более толстым сосудам и, наконец, по полой вене достигает сердца.

4. ВЫДОХ

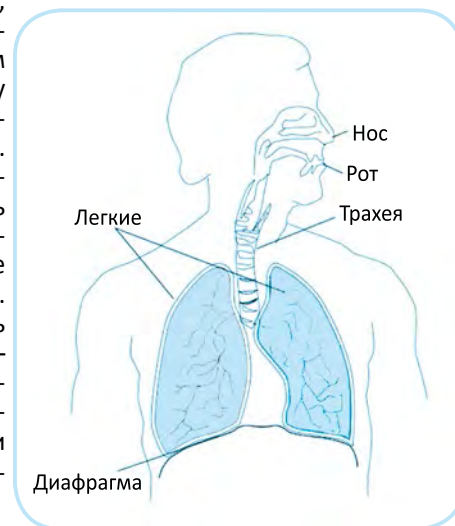
Сердце посылает использованную кровь в легкие. Альвеолы собирают углекислый газ, и он совершает обратный путь: поднимается по трахее и выходит через рот или нос.

Учитывая весь процесс дыхания, важно дышать чистым воздухом для поддержания крепкого здоровья. Загрязненный воздух, сигаретный дым могут в значительной степени ослабить организм и привести к тяжелым заболеваниям.

Легкие не одинаковы: правое легкое весит около 630 грамм и разделено на три доли, левое весит около 570 грамм и разделено на 2 доли.

Диафрагма

Диафрагма – это главная дыхательная мышца, которая расположена под легкими (между грудной клеткой и брюшной полостью). При вдохе, сокращаясь, эта мышца опускается и позволяет свежему воздуху зайти в легкие, где он отдает свой кислород. При выдохе, когда диафрагма расслабляется, она поднимается вверх, и отработанный воздух (с углекислым газом, который ему отдала кровь) из легких выталкивается. Ты можешь отчасти контролировать движения диафрагмы, делая глубокие и маленькие вдохи. Но если задержать дыхание, через 20–40 секунд мозг издает тебе от смертельной опасности и заставит снова дышать.



Что такое икота?

Икоту вызывают ритмичные сокращения диафрагмы, происходящие из-за раздражения имеющихся в ней нервов. Во время икоты вместо обычных – медленных и размеренных – вдохов мы делаем отрывистые и короткие вдохи. Воздух с силой устремляется в легкие и заставляет находящиеся в горле голосовые связки издавать забавные звуки: ик-ик...

Самый длительный приступ икоты мучил американца Чарльза Осборна – он продолжался целых 68 лет. За это время Осборн икнул примерно 430 миллионов раз!



Почему мы зеваем?

Зевота обычно связана с усталостью, переутомлением, стрессом или скукой. Некоторые ученые полагают, что зевота успокаивает головной мозг, а другие считают, что зевота связана с избытком углекислого газа и недостатком кислорода в крови. Зевнув в самолете, можно снять «заложенность» в ушах.

Почему иногда во время бега начинает колоть в боку?

Когда мы бежим, то дышим очень часто. Диафрагма интенсивно работает, и в ней скапливается молочная кислота, от которой мышца начинает болеть. Мы чувствуем, что колит в боку. Тренированные спортсмены в этом случае продолжают бег, преодолевая боль. В определенный момент диафрагма как бы передает эстафету другим дыхательным мышцам – межреберным. Кровь тем временем вымывает молочную кислоту из диафрагмы, и она снова приобретает способность нормально работать.

Почему на холоде выдыхаемый воздух выглядит, как маленькое облачко?

Потому что выдыхаемый воздух более теплый и влажный, чем окружающий воздух. На холоде он превращается в облачко пара.

Дышим, чихаем, говорим

Легкие участвуют не только в дыхании. Когда мы разговариваем, воздух из легких проникает в гортань, где находятся голосовые связки. Под напором струи воздуха связки начинают вибрировать – и возникают разнообразные звуки. А кроме того, легкие помогают нам кашлять и чихать, то есть очищать дыхательные пути от слизи и пыли.

Почему курение опасно для здоровья?

Самое худшее, что люди делают по отношению к легким (и, к сожалению, очень часто), – это курение. Оно способно нанести дыхательной системе человека непоправимый вред! Бронхи в легких выстланы мельчайшими ресничками, которые, двигаясь, удаляют попадающие в дыхательные пути посторонние частицы. У человека, который курит, содержащиеся в табачном дыме вредные частицы оседают на этих ресничках и парализуют их работу. Таким образом, в легких накапливаются различные смолы и другие вредные вещества, что разрушает легкие. Курение может стать причиной очень серьезных болезней и привести курильщика к преждевременной смерти. Даже вдыхание дыма сигарет, которые курят другие люди, причиняет большой вред некурящему.

Господь называет наши тела храмом Святого Духа (Библия, 1-е Послание к Коринфянам, 6 глава, 19–20 стихи), поэтому нам необходимо заботиться о своем организме, а не причинять ему вред.

Растения дышат наоборот: поглощают из воздуха углекислый газ и выделяют кислород, необходимый нам для дыхания. Поэтому мы должны заботиться о растениях.

Что умеет наше тело?

Эксперимент «Тест на дыхание»

Тебе понадобится:

Секундомер.

Твои действия:

1. Посиди спокойно пять минут.
2. Сосчитай количество вдохов, которое ты делаешь за минуту (по секундомеру).
3. Пять минут побегай и попрыгай.
4. Снова посчитай количество вдохов за минуту.
5. Отдохни пять минут и сосчитай вдохи еще раз. Как изменилось их количество?

КОММЕНТАРИЙ

При физической нагрузке организм нуждается в большем количестве кислорода, поэтому сердце прокачивает кровь с большей скоростью, в том числе через легкие. Значит, и кислород в легкие должен поступать быстрее. Поэтому тебе нужно делать больше вдохов при физической нагрузке, чем во время отдыха.

Дыхательная гимнастика

Упражнения существуют не только для мышц, но и для органов дыхания. Легкие тоже нуждаются в постоянной тренировке. Дыхательные упражнения помогают насытить кислородом каждую клеточку тела. Они полезны и для других органов: сердца, мозга, нервов, пищеварительной системы. Эти упражнения уменьшают риск простудиться и укрепляют защитные силы организма.

Существует много разновидностей дыхательной гимнастики. Мы предлагаем вам делать такие упражнения в виде игры.

- Сядь на стул и возьми в руки неполный стакан с водой, в который опущена соломинка для сока или коктейля. Начинай дуть в соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Не надувай щеки и держи неподвижными губы.
- Попробуй негромко кричать, быстро хлопая себя по губам ладонью (это упражнение лучше делать не дома, а во дворе). Пусть крик будет то тише, то громче.
- Порви лист бумаги на очень мелкие клочки и положи их на ладонь. Держи руку примерно на 20 см ото рта и сдувай с нее клочки бумаги, представляя их в виде снежинок. Не забудь потом убрать за собой.
- Скатай из кусочка ваты шарик – «мяч». Обозначь на столе ворота (например, между двумя небольшими предметами). Положи «мяч» на стол и дуй на него, стараясь забить гол. В эту игру интересно будет поиграть с друзьями.



ВЕРНЫЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ или ДЫШИТЕ СВОБОДНО!



История программы «Дышите свободно» берет свое начало в 1959 году, когда врачи впервые доказали, что курение вызывает рак легких. Первоначально она называлась «Пятидневный план помощи бросающим курить». С тех пор она много раз проводилась в различных странах мира, в том числе и в России (с 1990 года), и помогла миллионам людей бросить курить. Привычное нам название «Дышите свободно» программа обрела в 1984 году после того, как была пересмотрена, усовершенствована и дополнена медицинскими специалистами. Окончательная версия появилась в 1991 г.

Существует масса способов бросить курить. Порой легче это делать в компании единомышленников, как на семидневной бесплатной программе «Дышите свободно». По словам руководителей программы, после прохождения недельного курса в жизни «бывших курильщиков» происходят приятные метаморфозы: легкость и свобода в душе, здоровье в теле и даже долгожданное зачатие детей. Есть много скептиков, которые считают, что бесплатный сыр предлагают только в мышеловке. Думаю, что не стоит тратить время на то, чтобы переубедить их. Только посоветую лично прийти хотя бы на одну встречу или прочесть отзывы тех, кто уже расстался с вредной привычкой благодаря программе «Дышите свободно»:

«Как оказалось, бросить курить легко, гораздо сложнее потом никому не рассказать об этом. После того как я «похоронил» свои последние сигареты, зажигалку и даже пепельницу, я чувствовал себя настоящим героем! После этого ни разу не закурил. А всем вокруг рассказывал, как же это здорово, когда ты не куришь. Оказывается, что в карманы можно положить не только ключи, но и телефон, и еще много вещей! А прежде в оттопыренный карман помещалась только пачка сигарет и зажигалка.»

«Я пришел на программу не с самого первого дня, а в тот момент, когда все уже расстались с сигаретами, и увидев, с каким энтузиазмом приходят уже бывшие курильщики на встречи, сам был поражен тому, как интересно проходят встречи. Удивительно, но побывав лишь на одном занятии, я бросил курить. Перед второй встречей я подошел к одному из руководителей программы и спросил: “Что вы с нами делаете? Как вам это удается? Я только один вечер послушал вас и сегодня не курил весь день. Со мной такого никогда не было. Что вы нам говорите? Может быть, у вас какая-то техника гипноза или кодирования? Я весь день вспоминал вашу лекцию, пытаюсь вспомнить какие-то слова кодировки”».

«Какое счастье, что я бросила курить! Теперь дочка обнимает меня и не отворачивается от неприятного запаха изо рта».

«Теперь, когда я не курю, довольны все, кроме собаки. Раньше на прогулке выкуривал до двух сигарет, время тянулось медленно, собака была довольна. А сейчас все время тороплю ее домой».

«Когда мама узнала, что я курю, то восприняла это как шутку, мол, просто балуется... Но когда поняла, что курение превратилось в привычку, забеспокоилась. Она уговарила меня пройти программу “Дышите свободно”. Интересно, но после того, как я бросил, ощущение вкуса у меня изменилось – мамин борщ стал вкуснее».

«Заметил, что без курения я стал спокойнее. Ведь раньше как было: понервничал – закурил, утром проснулся – покурил. К тому же, по роду деятельности я предпринима-

тель, в работе часто возникают стрессовые ситуации. Прежде я снимал стресс сигаретой, а сейчас стал спокойнее, могу сам себя успокоить, привести в норму свои чувства и эмоции. Пока отвыкал от курения, себя спрашивал: “Назови хотя бы одну положительную причину, по которой ты куришь?” Я не нашел ни одного положительного ответа, зато отрицательных масса».

Те, кому удалось освободиться от никотиновой зависимости на курсах «Дышите свободно», считают эту победу одним из самых серьезных достижений в жизни.

Так что же происходит на этой программе? В ее основе заложен принцип решительного отказа от курения, а не постепенного уменьшения количества выкуренных сигарет. Но прежде курильщики проходят подготовку к жизни без никотина. Каждому предлагается освоить специальные методы, которые помогут безболезненно пережить процесс отвыкания от сигарет и снизить неприятные симптомы синдрома отмены. Программа рассчитана на то, чтобы помочь людям на психическом, физическом, социальном и духовном уровнях привыкнуть к новому образу жизни без сигареты. Курс программы «Дышите свободно» включает цикл занятий, которые проходят по определенному графику. Каждая последующая встреча построена на базе предыдущей, поэтому необходимо посетить все встречи. На занятиях курильщики ждут измерения на специальных приборах, которые определяют уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе, возраст и объем легких, заполнение «Дневников курильщика», консультации специалистов, но это еще не все. Эффективность программы зависит от личного участия. Курильщики берут на себя выполнение определенных заданий: ежедневная физическая нагрузка, контрастный душ по утрам, употребление 6–8 стаканов воды в течение дня, отказ от алкоголя и кофе, дыхательная гимнастика, звонок другу и еще многое другое. На последней встрече всем, кто успешно расстался с табачной зависимостью, вручаются дипломы «Магистра здорового образа жизни». Возникает вопрос: сколько человек благополучно завершают курс программы «Дышите свободно» и получают дипломы? Обычно до конца программы доходят около половины из тех, кто пришел на первое занятие. А смогут ли они удерживаться от курения после окончания курса, зависит от самих курильщиков. Как говорят руководители программы: *«Есть только один человек, который может вам помешать бросить курить. Этот человек – вы!»*

Программа «Дышите свободно» дает прекрасную возможность бросить курить навсегда и учит жить без зависимости. Проверить ее эффективность может любой желающий. Записаться на очередной курс программы «Дышите свободно» в Ростове-на-Дону вы можете по телефону: 8-800-77-545-77 (звонок по России бесплатный).

Ирина Иванова

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Никогда не поздно сделать что-то полезное для своего здоровья. Если вы бросите курить, ваш организм испытает огромное облегчение, независимо от того, в каком возрасте это произойдет, – даже если вы уже перешагнули 65-летний рубеж и страдаете заболеваниями, вызванными курением. У каждого бывшего курильщика намного больше шансов прожить дольше, чем у приверженца этой пагубной привычки.

Вот лишь несколько положительных перемен, наступающих почти сразу после отказа от курения:

- Через 20 минут после последней выкуренной сигареты частота сердцебиения становится почти такой же, как и у некурящих.
- Через 8–12 часов после последней выкуренной сигареты угарный газ, находившийся в крови курильщика, уступает место кислороду.
- Через 24 часа начинает снижаться риск инфаркта миокарда.
- Через 2 дня начинает возвращаться обоняние и восстанавливаются вкусовые рецепторы.
- Через 3 дня дыхательные пути становятся намного чище.
- Через 3 месяца дыхательные пути очищаются на 30 %.
- Через 9 месяцев исчезает кашель и сухость слизистой оболочки носоглотки.
- Через 12 месяцев можно сказать, что бросивший курить снизил риск инфаркта наполовину.
- Спустя 15 лет у бывших курильщиков риск смертности от сердечно-сосудистых заболеваний становится таким же, как и у никогда не куривших.

- Риск возникновения рака легких снижается немного медленнее: на 30–50 % в первые 10 лет жизни без сигарет и далее неуклонно продолжает снижаться. Однако следует признать, что риск возникновения рака легких у бывших курильщиков никогда не будет равен подобному риску среди никогда не куривших.

Приблизительно через 3 недели после последней выкуренной сигареты вы почувствуете значительное ослабление тяги к никотину. И с этого времени радость от осознания того, что у вас нет необходимости запастись сигаретами, не исчезнет никогда. У многих же тяга к табаку исчезает уже спустя несколько дней.

Независимо от того, сколько времени вы уже не курите и насколько уверены в том, что никогда не вернетесь к старой привычке, возьмите себе за правило: **«Не курить никогда, ни по какой причине, ни в каком обществе»**. И тогда вам будет просто навсегда расстаться с сигаретами.

Не забывайте, что сигарета не приносит вам никакой пользы, а только отравляет ваш организм. Ведь после первой сигареты вам наверняка захочется закурить и вторую.

Не сдавайтесь! Подобных уступок в вашей жизни не должно быть. Убедите себя в том, что на момент принятия вами решения бросить курить последняя выкуренная вами сигарета была последней навсегда. И никакая сила в мире не в состоянии заставить вас утратить эту свободу! Отныне радуйтесь, что вы обрели новую свободную жизнь!

ПРИМЕРНАЯ МОЛИТВА ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ КУРЕНИЯ

Желая оставить плохие привычки, помолитесь Богу. Однако помните, что Господь не просто удаляет от нас вредные привязанности, а дает силы победить их. Просите с верою и достигайте желаемой цели! (см. стр. 18).

«Господи, благодарю Тебя за то, что Ты создал меня свободным(ой) и дал мне желание освободиться от никотиновой зависимости. Прости меня, что я по собственной неосторожности стал(а) рабом(ой) этой зависимости. Прости другие мои многочисленные прегрешения, как и я прощаю всем, кто провинился предо мною. Господи, я сознаю, что привычка курить сильнее меня и я не могу освободиться самостоятельно. По великой милости Твоей и по богатству щедрот Твоих дай мне силы освободиться от никотиновой зависимости, помоги быть мужественным(ой), решительным(ой) и настойчивым(ой) в этой борьбе.»

Ты Сам руководи моей волей, научи меня молиться, верить, любить, терпеть и прощать. Просвети мой разум и сердце для понимания Твоих вечных и неизменных законов, научи меня служить Тебе и моим близким. Дай мне силы перенести все, что принесет день грядущий. В руки твои я отдаю свою жизнь, верю, что Ты будешь со мной и поможешь мне твердо дойти до намеченной цели. Благодарю за то, что Ты видишь, слышишь и понимаешь меня. Слава Тебе отныне и вовеки веков. Аминь».



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Прощайте сигареты

Эмиль Радулеску

«Бросить курить – совсем не тяжело. Я делал это сотни раз!» Привычка курить крепко держит в своем плену многомиллионную армию курильщиков.

Автор приводит убедительные доводы того, что курение таит в себе смертельную опасность, и предлагает сделать шаг к свободе и благополучию.

**Что курильщики не знают о курении?
Как можно перейти от зависимости к независимости?**



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ИСТОЧНИК ЖИЗНИ»

ПРЕДСТАВЛЯЕТ:



За гранью воображения

Д. Гибсон, Д. Болдуин, Д. Томас

С самых первых дней возникновения человеческой истории люди сталкивались со сложнейшими жизненными вопросами. Для чего мы здесь? Куда мы направляемся? Что произойдет с нами после смерти? Некоторые люди верят, что наука может дать ответы на все задаваемые нами вопросы, но зачастую их ждет разочарование. Наука сама по себе не дает нам ответов на глубинные устремления человеческого сердца.

Книга предлагает читателям отправиться в путешествие не только для того, чтобы открыть для себя чудо жизни, но, что еще более удивительно, чтобы открыть для себя ту любовь, которая выходит за пределы всякого представления.

Желающие получить эти книги обращайтесь к распространителям журнала или звоните по телефонам:

+7 (928) 362-90-91
Ставропольский край

8-800-77-545-77
(по РФ бесплатный)
Ростовская область

+7 (928) 883-31-07
Краснодарский край



ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Телефон горячей линии: 8-800-100-54-12 (по РФ бесплатный)
Книга-почтой: inmarket@lifeforce.ru
www.7knig.org