



КИНУТИ ПАЛИТИ?

МОЖНА!

Про те, що «палити — здоров'ю шкодити», відомо всім. Але часто ті, хто не може подолати шкідливу звичку, пояснюють свою прихильність до тютюну народними традиціями, котрі сягають нібито вглиб століть. Та якщо заглянути в історію, ми дізнаємося, що епідемія куріння — ця справжня чума ХХ століття, прийшла до нас із Західної Європи лише за петрівських часів.

Останніми роками особливо часто говорять про шкідливість куріння. І все-таки деякі прописні істини доводиться нагадувати знову й знову.

Досі у мене в пам'яті слова міцного на вигляд чоловіка, який осліп на обидва ока: «Лікарю, якби я раніше знав, що через цю клятву сигарету стану інвалідом...».

49-річний пацієнт, про якого йдеться, протягом кількох років хворів на досить часте в його віці захворювання судин, при якому уражаються, зокрема, периферичні артерії — звужується їх просвіт. Нікотин, як відомо, здатний викликати сильний спазм судин. Тому лікар не раз радив хворому покинути шкідливу звичку. Хворий погоджувався, дякував за пораду і... продовжував щодня викурювати пачку «Біломору».

І от якось, під час напруженої і тривалої наради, він викурив, сам не помічаючи як, одну за одною більш як тридцять цигарок. Пізно ввечері, приблизно через годину після повернення додому, густа пелена застелила йому очі. Невдовзі розвинулася повна і стійка сліпота внаслідок закупорювання артерій, які живлять очі. Лікарі встановили: безпосередньою причиною втрати зору було гостре отруєння сильною дозою нікотину.

«Якби я раніше знав...». Але ж він знав. Та не надавав застереженням медиків серйозного значення. Міркував приблизно так, як і більшість курців: адже тисячі людей курять. Мабуть, і зі мною нічого не трапиться...

Так, справді, не всім любителям тютюну загрожує сліпота.

В одних розвивається виразкова хвороба шлунка, хронічний гепатит, у других — грудна жаба, інфаркт міокарда, у третіх — хронічна пневмонія, рак гортані. Іноді курці «відбуваються» гастритами, бронхітами, передчасним старінням... Дехто до певного часу навіть почувається цілком здоровим, але раніше чи пізніше систематичне отруєння дається взнаки. Звичайно, трапляються люди з дуже міцним організмом, десятиріччями здатним знешкоджувати отруту. Однак природженим силам організму можна знайти й інше, гідніше застосування.

Окремо хотілося б поговорити ось про що. Від сигарет терплять не тільки ті, хто палить. Адже курець, який палить у квартирі або у громадських місцях, не замислюється над тим, що він отрує не тільки себе, а й інших. Не шадить ні дітей, ні вагітних жінок, ні хворих — для них особливо небезпечний тютюновий дим.

Сьогодні наука ставить питання про так зване пасивне куріння, коли ми змушені мимохіть вдихати отруєне повітря. Виявилося, що це далеко не безпечно. У пасивних курців, так само, як і в активних, терплять центральна нервова система, легені, серце. У них частіше розвиваються онкологічні захворювання, туберкульоз органів дихання.

Діти, котрим з волі батьків доводиться постійно дихати тютюновим димом, гірше вчать у школі, мають підвищену збудливість, дратівливість. У них порушуються функції пам'яті, уваги, нічний сон. Часом відстають вони від ровесників і в фізичному розвитку. Крім того, маючи перед очима поганний приклад, самі починають палити.

Як же позбутися шкідливої звички? Таких способів кілька. Один з них напевно підійде вам. Всі вони доступні, а головне, перевірені на практиці.

Перший спосіб. Він призначений для вольових і психологічно повністю здорових, урівноважених людей. Це метод рішучої відмови. Візьміть усе ваше курильне спорядження: сигарети, цигарки, мундштук, портсигар, викиньте все це і в думці скажіть собі: «З цієї миті з курінням покінчено назавжди. Я твердо і неухильно вирішив це зробити. І так буде. Я певен у силі своєї волі».

Один курець досить вдало, на мою думку, доповнив цей метод. Зробивши, як описано вище, він, будучи бригадиром БМУ, у присутності членів своєї бригади сказав приблизно так: «Товариші, ви знаєте, що я раніше палив. Тепер ви більше ніколи не побачите мене з сигаретою. Раджу всім курцям наслідувати мій приклад». Слово, дане перед колективом, він ніколи не порушував.

Другий спосіб. Для тих, у кого в голові коли-не-коли промайне думка: «От викурю останню сигарету і більше не буду». Тут метод рішучої відмови і не застосовуйте — нічого не вийде. Тут краще поступово діяти. Технологія, так би мовити, така. Наприклад, щодня ви випалюєте пачку «Прими» або «Ватри». Причому допалюєте сигарету до кінця. Так от, візьміть сигарети і на кожній фломастером прокресліть одну третину. Коли допалите до риски — сигарету викидайте. По суті, виходить, що куріння скоротилося на 30 процентів. До того ж в останній частині сигарети, як встановлено, міститься найбільша кількість канцерогенних смол, нікотину та іншої отрути.

Через три дні починайте зменшувати щоденну дозу на одну сигарету, поки не дійде до п'яти штук на добу — одна вранці, дві вдень, одна ввечері, після роботи, одна перед сном. Суворо контролюйте себе. Ніколи не йдіть на компроміс з власною слабкістю. Потім протягом трьох днів викурюйте по п'ять сигарет до половини їх. Пам'ятайте, що вранці потяг до куріння звичайно слабший, ніж після полудня. Бажання палити, як правило, посилюється після їжі. На наступні три дні ваша доза — по одній половині вдень, ввечері і перед сном. І ще одна важлива порада. Ніколи не розтягуйте «насолоду». Якщо закортіло покурити, то швидко, одну за одною зробіть три-чотири затяжки, і ви помітите, що бажання як такого вже немає. Потім застосовуйте спосіб № 1.

Третій спосіб. Для тих, кому власних вольових зусиль бракує і на поступову відмову. Не впадайте у відчай. На допомогу прийде вітчизняний препарат анабазин гідрохлорид. Його можна придбати в аптеці без рецепта. До препарату, що допомагає відкинути від куріння, додається детальна інструкція, в якій чітко вказано, як ним користуватись. Одна упаковка розрахована на повний курс лікування.

І, нарешті, **четвертий спосіб.** Він призначений для тих, кому і з допомогою анабазину не вдається відмовитися від хворобливої пристрасті. Зверніться в обласний або міський наркологічний диспансер чи кабінет до лікаря психотерапевта. Тут медичну допомогу подають спеціалісти, в арсеналі котрих такі дійові методи, як гіпноз, аутотренінг, умовно-рефлекторна психотерапія. Про ці способи детально не розповідатиму. Слід лише наголосити, що і тут головне — твердість вашого власного вирішення кинути палити. Від душі бажаю вам у цій справі цілковитого успіху.

В. СКУМІН,
кандидат медичних наук.
Харків.