

О ВРЕДЕ курения написано уже много. Но когда в очередной раз встречаешься с новым жертвоприношением здоровья на алтарь табака, то убеждаешься: прописных истин еще многие не усвоили. До сих пор помню настоящий крик души крепкого на вид человека, ослепшего на оба глаза: «Доктор, если бы я раньше знал, что из-за этой проклятой сигарки стану инвалидом?»

...Большой Т., о котором идет речь, 49-летний мужчина, на протяжении нескольких лет страдал нередким в его возрасте заболеванием сосудов, при котором поражаются в основном периферические артерии — уменьшается их просвет. Известно, что никотин, в избытке содержащийся в табаке, обладает сильным сосудосуживающим действием. Поэтому врачи неоднократно и настоятельно рекомендовали немедленно покончить с вредной привычкой. Он соглашался и... продолжал каждый день опорожнять пачку «Беломора».

Беда подкралась словно бы неожиданно. Во время напряженного совещания, а работал мой пациент агрономом в одном из совхозов Харьковщины, выкурил, сам не замечая, одну за другой 40 папирос. Спустя примерно час после возвращения домой появилась пелена тумана сначала в правом глазу, а через минуту — в левом. Через двое суток развилась полная и стойкая слепота на оба глаза. Врачи установили: непосредственной причиной потери зрения послужило острое отравление сильной дозой никотина.

«Если бы я раньше знал...» Но ведь он знал. Только не придавал предупреждениям медиков, ставшим роковыми, столь серьезного значения. Он рассуждал примерно так же, как рассуждают большинство приверженцев табачной «соски». Вон, мол, сколько людей курят, а с ними никаких трагедий не случается.

Да, действительно, не над всеми курильщиками висит дамоклов меч слепоты. У одних развивается язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, у других — стенокардия, инфаркт миокарда, у третьих возникает новообразование в бронхах. Порой курильщики «отдельваются» гастритами, хроническими пневмониями, преждевременным старением...

ших вред курения, часто спрашивают, какие же конкретные советы мы можем дать тем, кто хочет расстаться с этой вредной привычкой. С такой просьбой обратился к нам читатель «Сельской жизни» А. Н. Слесарев из поселка Геологоразведка Курской области.

Предлагаю несколько способов. Все они доступны каждому и сравнительно легко выполнимы, конкретны. А главное, проверены на

дую до самого конца. Теперь возьмите это же количество сигарет, на каждой сигарете четко отчертите одну третью часть. И помните: когда докурите до черты — сигарету выбрасывайте.

Через 3 дня начинайте ежедневно уменьшать привычное количество сигарет пока не дойдете до 5 штук в сутки.

На протяжении трех дней курите по 5 сигарет, но выкуривайте их уже до половины. Помните, что утром тяга обычно слабее, чем после полудня. Желание покурить, как правило, усиливается после еды. На последующие три дня доза по одной «полтинке» днем, вечером и перед сном. По прошествии и этих дней действуйте по методу решительного отказа.

Третий способ тем, кому собственных волевых усилий не хватит даже на постепенный отказ. Не отчаивайтесь, на помощь придет отечественный препарат — анабазин гидрохлорид. Его можно приобрести в районной аптеке без рецепта. К лекарству, помогающему отвыкнуть от курения, приложена подробная инструкция, в которой четко указано, как им пользоваться. В одной упаковке содержится ровно столько таблеток, сколько необходимо для полного курса лечения.

И, наконец, четвертый способ. Он предназначен для тех, кому и с помощью анабазина не удастся отказаться от болезненного пристрастия. Обратитесь в областной наркологический диспансер или кабинет, либо в центральную районную больницу к врачу-психоневрологу. Здесь медицинскую помощь окажут специалисты, в арсенале которых такие действенные методы, как гипноз, аутогенный тренинг, условно-рефлекторная психотерапия, и другие. Но главным помощником врача все-таки будет ваше твердое решение бросить курить.

В. СКУМИН,
кандидат медицинских наук.

БЕСЕДА ВРАЧА

ЕСЛИ БЫ ЗНАЛ...

К тому же от сигарет страдают не только те, кто их курит, но и окружающие. Ведь курильщик, дымящий в квартире или на улице, не щадит ни детей, ни беременных женщин, ни тяжелобольных — всем им особенно опасен табачный дым. Сегодня нам известно о вреде так называемого пассивного курения, которым занимаются, помимо своего желания, люди, окружающие курильщика. У пассивных курильщиков так же, как и у активных, страдают центральная нервная система, легкие, сердце. У них чаще развиваются раковые заболевания, туберкулез органов дыхания.

Дети, которым приходится по воле своих родителей постоянно «витать» в облаках табачного дыма, хуже, чем могли бы, учатся в школе, страдают повышенной возбудимостью, раздражительностью. У них нарушаются функции памяти, внимание, ночной сон. Нередко отстают они от сверстников и в физическом развитии.

Врачей, пропагандирую-

практике и хорошо себя зарекомендовали.

Первый способ. Он предназначен для волевых и психологически полностью здоровых и уравновешенных людей. Это — метод решительного отказа.

Соберите все ваши курительные принадлежности: сигареты, папиросы, мундштук, портсигар и прочее. Решительно выбросьте их и мысленно скажите себе: «С данного момента с курением покончено навсегда. Я твердо и бесповоротно решил это сделать. И так будет!»

Второй способ для тех, у кого в голове нет-нет да и мелькнет навязчивая мысль — вот выкурю последнюю папиросу и завяжу. Тут уж метод решительного отказа лучше не пробовать. Последняя папироса грозит превратиться в очередную последнюю и вечно последнюю. Этим людям стоит попробовать метод постепенного отказа. Делается это так.

Например, ежедневно вы выкуриваете 20 сигарет и привыкли докуривать каж-