

Пресс-релиз

Табакокурение - одна из немногих вредных привычек, которую «чествуют» дважды в год – в мае и в ноябре. В ноябре «отмечается» Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провозгласила 31 мая Всемирным днем без табака.

Человечество пытается отделаться от этой пагубной страсти уже 500 лет, но пока безуспешно. Мировая практика однозначно показывает, что из всех мер, направленных на борьбу с курением, самой эффективной является снижение физической доступности, через существенно увеличение цен и сокращение времени и мест продаж.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают 5 миллионов человек. Употребление табака является второй причиной смерти на глобальном уровне (после повышенного артериального давления), в настоящее время от этого умирает один из десяти взрослых во всем мире.

Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.

- Среднее уменьшение продолжительности жизни у курильщиков составляет 10 лет.
- У людей, выкуривающих по две или более пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60–70% по сравнению с некурящими.
- Еще до развития никотиновой зависимости употребление любых видов табака вызывает вредные для здоровья последствия – кашель, раздражительность, ухудшение цвета кожи и зубов.
- Примерно у 90% формируется зависимость от никотина, причем у многих женщин психологическая потребность от сигарет возникает очень рано, после первых сигарет.
- У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4–5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.
- Согласно врачебной статистике, более 10% случаев полового бессилия у мужчин связаны с неумеренным употреблением табака. Вследствие этого уровень бесплодия среди курящих юношей и молодых людей почти в два раза превышает среднестатистический.
- Количество зачатых и выношенных детей у заядлых курильщиц составляет всего 72% относительно некурящих.
- Табак, как и ряд других психоактивных веществ, вызывает прерывание беременности, преждевременные роды, мертворождение. По данным американских ученых, даже менее одной пачки выкуренных в день сигарет на 20% повышает риск смерти младенца в утробе матери. Более пачки – на 35%.

Уровень смертности детей во время родов у курящих матерей в среднем на треть выше, чем у некурящих.

К счастью, больше половины людей бросивших курить, смогли сделать это самостоятельно. Однако, много людей у которых никотиновая зависимость носит злокачественный характер и отказ от курения без дополнительной помощи невозможен. Следует признать, что на сегодняшний день никотиновая зависимость заболевание полностью неизлечимо. Постоянно встречаются случаи, когда одна выкуренная сигарета возвращает зависимость и влечение к табаку на прежний уровень. Поэтому все лечебные мероприятия должны проводиться в направлении полного отказа от курения.

После выработки тактики лечения конкретного больного проводится купирование острого никотинового абстинентного синдрома (в течении 3 – 5 дней). Для этого используются: методы рефлексотерапии, никотинзаместительная терапия (никотиновый пластырь, никотиновая жевательная резинка), активная витаминотерапия, препараты стимулирующие обменные процессы в организме. Не имеет противопоказаний метод мотивированного внушения в состоянии покоя, а также обучение методам аутогенной тренировки с антикурительной формулой самовнушения. Применение психокорректоров обуславливается невротическими проявлениями синдрома отмены (раздражительность, тревожность, подавленность, нарушение сна и др.). Пациенту даются рекомендации по изменению поведения, приводящего к провокации рецидива.

При необходимости больному назначается поддерживающее лечение, разъясняется необходимость обязательного обращения к врачу в случае возникшего влечения к табаку.

В некоторых случаях используется метод «никотинового затухания», или постепенного снижения потребления никотина за счет курения сигарет с меньшим содержанием никотина и уменьшением количества выкуриваемых сигарет. Этот метод требует длительной поведенческой психотерапии.

Особое внимание заслуживает лечение «перекрестных зависимостей», т.е. алкогольной и никотиновой. В этих случаях вначале проводится лечение от более сильного и разрушительного психоактивного вещества. Одна из главных проблем при лечении никотиновой зависимости – это низкая степень готовности пациента к отказу от курения. Больной, в большинстве случаев, первоначально пассивен. Он ожидает, что врач проведет с ним волшебные манипуляции, после которых у него возникнет стойкое отвращение к табаку.

За помощью в лечении никотиновой зависимости можно обращаться в УЗ «Могилевский областной центр психиатрии и наркологии» (наркологическое амбулаторно-поликлиническое отделение по адресу: г. Могилев, пер. 4-ый Мечникова, д. 17).

Заместитель главного врача УЗ «МОЦПиН»

Д.А.Мармыш