

Дело – «табак», или как врачи могут помочь бросить курить

В арсенале белорусских врачей есть много разнообразных методов и способов лечения для желающих бросить курить. Необходимо только желание самого человека навсегда распрощаться с этой пагубной привычкой. Да и сами специалисты рекомендуют уже после трех неудачных попыток отказаться от сигарет обращаться к ним за помощью.

Существует как психологическая, так и физическая зависимость от табака. Психологическая обусловлена действием на организм никотина, который содержится в сигаретах. А вот как определить есть ли у вас физическая зависимость от курения? Все довольно просто. В такой ситуации человек, даже если у него осталось полпачки сигарет, бежит покупать новую или, обнаружив, что их нет совсем, несмотря на время суток, отправляется пополнить свой табачный «запас». У такого курильщика постоянно присутствует страх остаться без сигарет. Таким пациентам без помощи специалистов практически не обойтись.

Организм скажет «спасибо» после отказа от курения

Положительный эффект от отказа от сигарет наш организм испытывает буквально с первых дней. Улучшается дыхание и внешний вид, нормализуется давление. Вы снова можете в полной мере ощущать вкус и запахи. Кровь полноценно снабжается кислородом. С течением времени снижается риск «заработать» серьезную болезнь. К слову, специалистами подсчитано, что каждая выкуренная сигарета уменьшает время жизни на 12 минут.

Поэтому стоит еще раз задуматься, нужна ли вам эта плохая привычка, которая кроме вреда ничего не приносит, да и обходится в довольно круглую сумму. Так какое лечение выбрать?

Жевательная резинка против сигарет

О том, что существуют так называемые никотин содержащие жевательные резинки, знают многие. А вот то, что ее использование почти в 2 раза позволяет улучшить эффективность лечения и шансы на полное выздоровление, не все. Применять ее тоже надо с

умом.

Итак:

1. использовать жевательную резинку и другие подобные приспособления стоит только вместо сигарет, а не вместе;
2. одну пастилку необходимо жевать 20-30 минут (касается только жевательной резинки);
3. целесообразно прекратить жевать, если закружилась голова, вы начали икать или вкус такой жевательной резинки кажется очень сильным;
4. вкус жевательной резинки на первых порах может показаться неприятным, но это ощущение скоро пройдет.



Есть и противопоказания к применению такой жевательной резинки. Использовать ее нельзя при нестабильной стенокардии, инфаркте миокарда, эпизодическом курении, аритмии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно в период обострения, возраст до 18 лет и после 85.



«Ударим» пластырем по никотину

Практически аналогичным действием обладает и никотиновый пластырь. После удаления защитного материала, крепится на сухой и чистый участок кожи без повреждений, при этом 20-30 секунд следует удерживать его ладонью. Приклеивать его стоит 1 раз в сутки и оставлять на коже 24 часа. Начинать следует с использования пластыря с меньшим содержанием никотина, постепенно, если это необходимо, увеличивая норму. Действие пластыря заключается в том, что он поддерживает одинаковый уровень никотина в крови. Курс лечения составляет 3 месяца. Пластырь нельзя применять при сильной чувствительности к никотину и на пораженных участках кожи.

Золото или серебро

Одним из довольно популярных методов лечения зависимости от никотина является рефлексотерапия. Во время такой процедуры используются золотые или серебряные иглы. Это необходимо для того, чтобы «достичь разности электрических потенциалов в акупунктурных точках ушной раковины». После такого лечения у 20% людей пропадает так называемый рефлекс курящего (желание в любой ситуации хвататься за сигарету). Эффективность отказа от курения при использовании этого метода приближается к 90%. Полный курс состоит из 5 процедур.



Курение – это тяжелая зависимость. И нет ничего зазорного в обращении за помощью к врачам. И принятое решение требует серьезного подхода. Найдите себе занятие на первых несколько дней без сигарет, уберите все пепельницы и пачки, а также другие атрибуты, напоминающие вам о сигаретах. Начните день активно – пройдите пешком на работу, запланируйте вечерний поход в спортивный зал. Не повредит и смена обстановки. К примеру, можно изменить маршрут, по которому вы идете на работу или возвращаетесь домой после трудового дня. Думайте позитивно, избавляйтесь от негативных мыслей. Побалуйте себя: на ту сумму, которую вы тратили на сигареты, купите что-нибудь приятное для себя.

Борьба с курением – ежедневный труд, и помощь специалистов в этом нелегком деле не помешает.