

Табакокурение – серьезная проблема, не только медицинская, но и социальная. Курение у многих ассоциируется с общепринятой нормой поведения. Тем не менее, у курящих постепенно формируется так называемый никотиновый синдром. В динамике развития никотинового синдрома условно можно выделить три стадии. В основе этих стадий лежат шесть ведущих синдромов (психическое и физическое привыкание, измененная реактивность, психические, соматические и неврологические нарушения).

Начальной стадией синдрома следует считать время, когда пропадают неприятные ощущения, вызываемые курением, и появляется чувство удовольствия, легкой эйфории. Далее постепенно наступает психическое привыкание, появляется желание курить, ощущение, что курение повышает настроение, улучшает самочувствие. Физического влечения нет. На этой стадии возможно усилием воли прекратить курение. Продолжительность начальной стадии варьирует от 1 до 5 лет.

Хроническая стадия курения носит стойкий характер, ибо имеется тяга к табаку, психическое влечение носит обсессивный характер с периодическим получением комфорта. Физическое влечение начинает проявляться в желании после перерыва вновь закурить, некоторых явлениях дискомфорта при отсутствии возможности закурить.

В поздней стадии меняется реактивность организма. Курение вызывает неприятные ощущения, боли в области сердца, общий дискомфорт, снижается психическое влечение, комфорт от употребления табака с годами появляется все меньше и меньше, часто остается просто автоматическая привычка курить.

Отрицательные воздействия табака на здоровье проявляются не сразу, а спустя довольно продолжительное время, а иногда не имеют видимых отрицательных последствий для здоровья. Этот факт, иногда вызывает у сомнения в истинности анитабачной пропаганды. Однако, коварство табакокурения состоит в том, что положительные субъективные эффекты его воздействия значительно опережают наступление отрицательных объективных последствий. Серьезные отклонения в состоянии здоровья, связанные с табакокурением, возникают уже после формирования табачной зависимости. В зависимости от степени риска развития зависимости от употребления табачных изделий различают первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение табакокурения. Эта форма профилактики предусматривает работу с контингентом, не знакомым с действием табака. Она рассчитана на все население. Программы первичной профилактики включают анитабачную пропаганду, вовлечение подростков в общественно полезную творческую деятельность, занятия спортом, туризмом, искусством, приобщение к посильному труду и т.д.

Вторичная профилактика ориентирована на «группу риска». Главная задача – не опоздать с принятием оздоровительных мер (пока не сформировалась психическая и физическая зависимость).

Третичная профилактика – это помощь людям, страдающим заболеваниями, вызванными табакокурением.

Адекватный план профилактических мероприятий должен составляться на основании понимания риска развития зависимости от употребления табачных изделий, а также наиболее значимых популяционных и индивидуальных факторов формирования привычки к курению.

Краеугольным камнем в борьбе с табакокурением на международном уровне является Рамочная конвенция Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по контролю над употреблением табака (FCTC – Framework Convention for Tobacco Control), которая включает шесть разделов:

запрещение рекламы табачных изделий;

необходимость размещения на упаковках табачных изделий надписей, предупреждающих о вреде курения для здоровья;

запрещение использования вводящих в заблуждение терминов, например «легкие сигареты»;

запрещение курения в общественных помещениях;

рекомендации по налогообложению табачных изделий;

борьба с контрабандой табачных изделий.

Рамочная конвенция вступила в силу 27 февраля 2005 года и была ратифицирована в 137 странах. В 2008 году ВОЗ представила программу мер для оказания помощи в реализации положений Рамочной конвенции на национальном уровне (**MPOWER**):

M - КОНТРОЛЬ употребления табака и профилактические мероприятия

P - ЗАЩИТА людей от табачного дыма

O - ПРЕДЛОЖЕНИЕ помощи желающим бросить курить

W - ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ об опасностях, связанных с табаком

E - ОБЕСПЕЧЕНИЕ соблюдения запретов на рекламу табачных изделий, продвижение продукции и спонсорство

R - ПОВЫШЕНИЕ налогов на табак

По прогнозам Американского онкологического общества успешная борьба с курением табака, включающая повышение цен на табачные изделия (на 70%), снижение употребления табачных изделий (на 10%) и ряда других мероприятий позволило бы избежать 25 миллионов случаев смерти от рака к 2050 году.

Профилактическая работа (**M**) включает в себя три компонента. **Образовательный компонент** – дать представление о действии химических веществ, входящих в состав табачного дыма, изменяющих состояние сознания, о болезнях и последствиях, к которым приводит зависимость от табака.

Психологический компонент – коррекция определенных психологических особенностей личности, способствующих возникновению зависимости от

табакокурения, создание благоприятного климата в коллективе, формирование адекватной самооценки, навыков принятия решений.

Социальный компонент – помощь в социальной адаптации к условиям окружающей среды, обучение навыкам общения, сопротивления давлению со стороны окружающих, навыкам здорового образа жизни.

Мероприятия по профилактике табакокурения должны не только информировать население о вреде данной привычки и формировать позитивное восприятие основ здорового образа жизни в целом, но и развивать чувство самоуважения и ответственности за собственную жизнь, за те выборы, которые делает сам человек.

Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить самостоятельно.

Принять твердое решение, объявить это людям, которые будут вам помогать.

«Вычистить» квартиру (удалить всё, что напоминает о сигаретах: пепельницы, пустые пачки от сигарет, постирать шторы, заменить обои).

Сделайте процесс курения неудобным (только в туалете, или только на улице, или только когда никого нет рядом).

Промежуток времени между выкуриванием сигарет увеличьте (если вы курили каждый час, то увеличьте это время до 1 часа 10 мин).

Не докуривайте сигарету до конца, а окурки сразу выбрасывайте.

Курите не спеша.

Отложите сэкономленные на сигаретах деньги и купите себе подарок – вы это заслужили.

«Убегайте» из мест, где курят.

Если вы не выдержали, то не огорчайтесь, продолжайте бороться. Не сдавайтесь.

Не бросайте на всю жизнь, только на один день, потом ещё на один и т.д.

Исключите спиртное – оно всегда располагает к курению и поработает силу воли.

Спите 8 часов.

Выпивайте ежедневно не менее 8 стаканов воды.

Некоторое время не пейте кофе.

Больше употребляйте сырые овощи и фрукты.