

ЗДОРОВЬЕ

Промокших спичек вам!

Моя история

Я курила 17 лет. Бог мой, только задуматься — сумасшедший срок! Но мне не стыдно сегодня признать, в этом, ведь моя победа над этим страшным недугом (а иначе курение я не называю) дала мне повод гордиться собой и смотреть в будущее без страха и сомнений.

Наверняка каждый курильщик вспомнит, что побудило его впервые взять сигарету. Любопытство, желание не быть «белой вороной» в кругу друзей, потребность казаться взрослым, иллюзия внутренней свободы... Для меня курение было неким вызовом обиходу (какая глупость!), оттого никотики и не скрывала свою пагубную привычку, как это делали многие мои приятельницы, цыряла зажималками где-нибудь в подворотне и пыталась скрыть запах от родных и знакомых желательными резинками, конфетами и прочими средствами.

Через несколько лет до меня стала доходить простая истина: то, что вчера, казалось, давало мне ощущение свободы, поработило меня! Наряду с текущими проблемами на работе или в семье существовала еще одна: вовремя покурить. Любая курильщица подтвердит, какую панику может вызвать ситуация, когда забыла купить заветную пачку к вечера, а с утра «вухнут уши». Более того, мейллейный стресс заставлял тя-

нуться за сигаретой, а одежда постоянно пахнет дымом. Ты все чаще кашляешь, а пожелтевшие пальцы рук вынуждают прятать от окружающих. Все это доставляет неудобства и в конечном счете ограничивает твою возможность.

Почему стоит бросить?

В моем случае в намерении наконец бросить пагубную привычку решающими стали два фактора: собственное здоровье (а значит, женская красота) и здоровье моих близких, а также финансовая сторона.

О вреде никотины и влияния его на человеческий организм написаны тысячи томов, а потому распространяться об этом не буду. Просто скажу, что стала замечать у себя все признаки никотинового отрав-

ления, от пожелтевших белков глаз до онемения ног, связанного с постоянно сужеными нижними сосудами.

А вот о деньгах, да еще во время финансового кризиса в стране, поговорить стоит. Пару лет назад прочитала где-то, что в развитых западных странах, в Англии, например, курение могут себе позволить лишь состоятельные люди, так как сигареты там стоят очень недешево. Тогда скептически улыбнулась: «Надо же, а у нас даже подростки нежно находят деньги на пачку-другую!». И в этом была своя истина. Лишь последние несколько лет цены на сигареты начали стремительно расти, создавая неудобства для курильщиц. Но эти неудобства, на мой взгляд, и есть так называемое зло во благо. Меня, например, это заставило начать подсчитывать убытки, при том, что в моей семье курил еще и супруг...

Математикой тоже займаться не стану. Посчитай, сколько денег из семейного бюджета уходит на сомнительное удовольствие от курения, в состоянии подчитать каждый. Посветуй лишь прикинуть, сколько более полезных вещей можно было приобрести на эти средства за все годы курения.

Еще одной каплей стал закон о запрете курения в общественных местах. И хотя в полной мере он у нас работает еще не везде, все-таки стало как-то некомфортно закуривать в ук-

Как это сделать?!

Сейчас, разговаривая со знакомыми курильщиками, слышу этот вопрос постоянно. Привычка в их помеху «зругляма» газлам от собеседия, что уже почита и не вспоминаю о сигаретах. Потом, как правило, следуют стандартные вопросы: «Как у тебя получилось? А не тянет? А может, покуриваешь, пока никто не видит?». Отвечаю. Не просто получилось, а сподвинула на этот шаг и своего мужа. Не гнет, а наоборот, счастлива от своей новой жизни без никотины. Ну а курить втайно, пока никто не видит, мне нет смысла по одной причине: отказалась от курения и не ради мнения окружающих, а ради себя. А обманывать себя

— дело безнадежное и бесплодное.

Рассказывая же о том, каким образом мне удалось вырваться из этой никотиновой клетки, я сразу подчеркиваю, что способ каждый для себя выберет сам. В моем случае это была медикаментозная помощь (таблетки), кто-то доверяется прочитанным книгам, на отдельных людей производит немалое впечатление зрелище пораженных курением органов. А некоторые — и их я уважаю особенно — просто в один прекрасный день дают себе зарок, что только что выкурившая сигарета была последней в их жизни, и соблюдают его до конца своих дней.

Врачи тоже в «деле»

Чуть больше года назад повзрослела еще одна, условно говоря, способ. А точнее сказать, некая служба помощи курильщикам, желающим «заканить». В узких кругах ее называют Школой отказа от курения, хотя это название тоже не точное. Впервые возникло, что появилась она в районной больнице и по инициативе бывших заведующих курьезников — главврача А.В. Косилова и врача кабинета профилактики В.А. Пилипенко.

Началось все с диспансеризации, — рассказывает Виктор Анастольевич. — Первые делом все пациенты проходят анкетирование, и надо сказать, что составляли эти анкеты очень грамотно. Именно они дают врачу общую картину психофизического состояния человека на данный момент и позволяют определить, какие проблемы со здоровьем у него уже есть, какие факторы к ним привели и какие прогнозы на будущее при существующем образе жизни пациента можно сделать. Именно масштабное анкетирование позволило до конца показать, в каком ужасающем положении сейчас находится наше общество. Это касается таких бичей современности, как гипертония, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, которые напрямую связаны с курением, алкоголизмом, неправильным питанием. И раз уж мы с вами заговорили конкретно о курении, то, без обиняков, скажу: на сегодняшний день это одна из главных проблем в нашей стране, которую

нужно решать на всех уровнях власти, начиная от руководителей организаций и заканчивая федеральным правительством.

Как же курильщики попадают в Школу отказа от курения? Исключительно добровольно. Виктор Анастольевич подчеркивает это, так как считается, что насильно ни одного человека заставить бросить курить нельзя. А потому, заметив «Да» на вопрос анкеты «Курите ли вы?», пациента просто спрашивают, а не хочет ли он отказаться от никотины раз и навсегда. И если ответ утвердительный, ему предлагается помощь квалифицированных специалистов.

Конечно, нашу инициативу школой, по большому счету, назвать не стоит. Ведь это понятие предполагает некую обобщенную программу, а мы работаем с каждым человеком индивидуально, выявляем в его проблеме, пытаемся понять мотивацию тех или иных поступков, побуждающих его браться за сигарету. Исходя из всего этого, разрабатываем особые методы для каждого, в основе которых лежат, прежде всего, психологическая поддержка и взаимопонимание.

Спорт поможет

Давно известно, что любая серьезная проблема не решается одним средством. Чаще всего требуется комплексный подход и длительное воздействие. Таким подходом справедливо можно считать привлечение людей к здоровому образу жизни.

Спорт присутствовал в моей жизни с детства. Однако начал в студенческие годы курить, я постепенно отодвинула его на второй план, а потом и вовсе зачеркнула из своей жизни. И не потому, что мне надоело или не было времени (такие отговорки я придумывала себе долго), а потому, что регулярно отравляемым никотином легким стало трудно стабильно работать при нагрузках, сердце отвечало тахикардией, а в игровых видах спорта все чаще стала подводить концентрация внимания и точность.

Год назад почувствовала, что с постепенно развивающимся организмом уже нужно что-то делать, я решила снова заняться физкультурой. Вот

только в сочетании с курением это не дало особых результатов. Тело, помнящее еще спортивную юность, исправно выполняло требования мозга беспрекословно бежать, делать всевозможные упражнения, а сердце и легкие все громче жаловались на мои издевательства над ними.

Теперь я не курю и продолжаю заниматься спортом. И в этом, надо сказать, снова помог врач В.А. Пилипенко. Его «Группа здоровья» существует в районном центре уже не первый год и помогает всем желающим не просто сохранять себя в хорошей физической форме, но и с помощью специальных упражнений восстанавливать здоровье. О себе скажу, что за два года занятий я забыла о проявлениях остеохондроза — этого неприятного «офисного» заболевания, растяжениях связок, что бывало у любителей высоких каблуков, я легко и быстро преодолеваю большие расстояния, всегда полна энергии и оптимизма. Этим зимой в свою новую безникотиновую жизнь и добывая катание на лыжах, отчетливо получила несказанное удовольствие и, конечно, дополнительную пользу для здоровья. Стоит ли говорить о том, какими глазами на меня сейчас смотрят мои дети, если «хвостыками» бегут за мной в физкультурно-оздоровительный комплекс или на стадион?

«Ну не жизнь, а рай какой-то!» — живописно восклицает кто-то. Да нет, друзья мои, жизненные проблемы и меня не обходят стороной. Но сигарета «для успокоения нервов», чем оправдываются многие курильщицы, — это очередной самообман. И дай Бог каждому вопреки это понять.

Перечитывая все, что написала выше, вдруг поняла, что, наверное, хвастаюсь. Оплакаю если это хотя бы в одном человеке вызвало безую зависть, побуждало его бросить курить и заняться своим здоровьем — значит, всё это хвастовство оправдано. «Промокшие спички» надежду убил курить, значит, буду дальше жить» — слова когда-то известная певица Зезфира. Я желаю вам промокших спичек и несоразмерно замкнутого. А еще долгих лет здоровой и счастливой жизни!

Татьяна ФЕДОРОВА

ПРЕСС-ОПРОС

Как вы относитесь к курению?



Сергей ВЕРХОВЦЕВ, глава Калужской сельской администрации:
— Я курил 30 лет, но 7 лет назад бросил. Сейчас чувствую себя превосходно: пропали надоевший кашель и одышка. Сейчас я противник курения. Давно отмечено медиками, что никотин оказывает негативное действие на организм человека. Бред курения не только в том, что можно получить какую-нибудь страшную болезнь. Это — победа. Гораздо страшнее другое: то, что происходит постоянно, с каждой выкурившей сигаретой — организм постепенно «разваливается». Страшно.



Александр КОНДРАТОВ, врач стоматологического отделения Александровской РБ:
— Я курила давно и, хотя знал о всех вредных последствиях, бросить никак не мог. Получилось это сделать лишь 9 лет назад, когда всеерьез заболел бронхитом и понял, что нужно что-то менять в своем образе жизни. Отказался от сигарет сам, без посторонней помощи и лекарств. Не скрою, иногда возникают мысли «затянуться» разок-другой, но я сразу их отменяю. Ведь, отказавшись от сигареты, а ничего не потерял, а наоборот, приобрел: улучшилось обоняние, стало легче дышать, от меня больше не пахнет дымом, а потому людям приятнее со мной общаться. Да разве все переживаешь? Нет, к сигаретам я больше никогда не вернусь!



Виталий ВОРОБЕЕВ, тренер-педагог ДЮСШ, мастер спорта:
Курение — небезобидное занятие, которое невозможно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез. Большинство аргументов говорит, конечно же, не в пользу сигарет. Это разные заболевания, табачная зависимость, плохая наследственность, которая происходит от длительного курения. Я считаю, что ни в коем случае не надо пробовать сигареты, если у человека слабая воля, потому что только с очень сильной волей человек сможет бросить курить. Мой всем совет: «Лучше не курить!».



Эдуард АБДРАЗКОВ, ген. директор ООО «Чебоксарское»:
— В наше время курение охватило мир, курит каждый второй, даже повышение цен на сигареты не помогает, сигареты пачкают, а некоторые даже блоками покупают. Но одно дело мужчины, а сейчас курит почти каждая третья женщина... Сам никогда не курил и на своем предприятии курящих не поощряю. Человек, в первую очередь, должен сам осознавать, что курение никакой пользы не приносит. Очень многие люди бросили эту пагубную привычку и теперь полноценно живут и наслаждаются жизнью.

Подготовили Владимир БЕЛЯКОВ и Татьяна ФЕДОРОВА.

Фото Владимира Белякова.