

# Бросить курить легко! Вы тоже пробовали?

Однажды каждый курильщик приходит к мысли: хорошо бы бросить... Уже и сердце пошаливает, и кашель, как говорится, достал. Надо бросать! Хватит. Но, как известно, обещать – не значит жениться. Большинство любителей подымить начинают с того, что долго и мучительно вынашивают планы по спасению собственного здоровья. И выкручиваются как могут. Наверное, поэтому тех, кто сумел расстаться с сигаретой, в разы меньше, чем бросивших курить.



ные стики для устройства имеют небольшие размеры и содержат меньшее количество никотина. Это приводит к увеличению потребления вредных веществ и усилению зависимости. Получается, что желающие бросить курить с помощью айкоса просто обманывают себя и продолжают травить организм.

## А если вейп-система?

Еще одна парилка – вейп. Принцип действия этого устройства тот же – жидкость с различными ароматизаторами нагревается. Вейп напоминает ингалятор: внутри устройства нагревается и закипает жидкость для электронных сигарет, в результате чего образуется пар для вдыхания.

Поскольку вкусов тут много – вишня, кофе, лимон, мармелад, банановый мусс, клубника со сливками или, например, печенье с лимоном и ванильным кремом, вейпы особенно привлекают молодежь. И это, наверное, главная беда. Потому что бросить курить с помощью вейпов практически невозможно, а вот получить новую армию молодых курильщиков запросто! При этом в вейпах, как в айкосе и обычных сигаретах, огромное количество вредных химических соединений.

Известно, что в состав жидкостей вейп-систем входят пропиленгликоль, глицерин, никотин, диацетил, ароматические добавки, а при вдыхании пара в организм попадают ионы тяжелых металлов – к примеру, олова и никеля. Стоит знать и о том, что при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина повреждаются органы дыхания, центральная нервная система, развиваются мутагенные процессы.

Первый признак того, что «процесс пошел», – повышенное слюноотделение или сухость во рту, это реакция на тяжелые металлы. Часто «парители» жалуются на головные боли, головокружение, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, эмоциональные и другие расстройства – раздражительность, агрессию, депрессию, тошноту, боли в животе и еще много других «приятностей». Так что обманывать себя альтернативой «безобидного» курения точно не стоит. Нужно совсем

отказаться от этой вредной привычки.

## Сила воли и ....

Ну что, бросаем? Говорят, что это сделать легко. Марк Твен подтверждал: сам сто раз бросал. Но шутки в сторону. Как же на самом деле бросить курить?

Перечитав кучу форумов бросающих и успешно бросивших, скажу так: путь здесь у каждого свой. Но общие принципы, позволяющие завершить начатое, добиться цели и встать на путь избавления от никотиновой зависимости, безусловно, есть.

● На первом этапе многие покупают официально зарегистрированные медицинские препараты – заменители никотина. Эти таблетки, спреи и пластыри помогают пережить «ломку» первых дней, а иногда и недель отказа от табака. Принимают их строго по схеме. По отзывам бывших курильщиков, такие препараты и в самом деле будут лишними. Но спасают они все же не всех.

● Можно обратиться за медицинской помощью. Хотя официально сигареты не считаются наркотиком, отвыкать от табаккурения только на силе воли ох как непросто! Иногда бывшим курильщикам выписывают транквилизаторы или антидепрессанты. Кому-то помогают сеансы гипноза, кому-то кодирование. Нелишней будет и беседа с психологом или психотерапевтом.

● Нужно понять, насколько велико ваше желание бросить и есть ли у вас стимул. Это очень важно. В противном случае ничего не получится. Планируя отказ от курения, найдите вескую причину, почему вы хотите это сделать. Как правило, общая расплывчатая фраза «чтобы поправить здоровье» не работает. Тут нужна конкретика. К примеру «у меня не будет болеть голова», «будет прекрасный цвет лица», «я перестану тратить в месяц 3 тысячи рублей на табак».

● Стоит заранее придумать замену. Это значит, что во время отвыкания от табака любой позыв покурить должен не просто блокироваться разумом, а заменяться на какое-то действие. Многим помогает физическая нагрузка. В момент острого желания покурить человек делает какое-то упражнение. Такая физкультминутка сбивает желание подымить очень быстро, достаточно всего 5 – 10 минут. Кстати, именно столько времени хочется курить – если пережить эти минуты, желание быстро идет на спад.

● Попробуйте посмотреть на некурящих другими глазами. Проще говоря, попробуйте представить себя на их месте. Лично меня прямо-таки потрясла фраза девушки с одного из форумов бросающих курить. Она написала: «Я вдруг поняла! Им НОРМАЛЬНО пить кофе без сигареты, нервничать без сигареты, расслабляться, ждать транспорт на остановке. Понимаете, им и так хорошо! Я тоже так хочу. Я бросила курить!» Присоединяйтесь! ■

■ Анна СВЕТЛОВА

## Сигарета обыкновенная

О том, что табакокурение наносит огромный вред организму, знают все. И все же повторить будет не лишним. Итак, помимо никотина в табачном дыме обнаруживаются смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, а значит, приводят к ухудшению здоровья постепенно.

При сгорании 20 г табака в среднем образуется:

- 0,0012 г синильной кислоты;
- около 0,0012 г сероводорода;
- 0,22 г пиридиновых оснований;
- 0,18 г никотина;
- 0,64 г аммиака;
- 0,92 г оксида углерода;
- не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака.

При этом некоторые курильщики считают, что сигареты с фильтром наносят меньший урон организму, тем более если покупать легкие папироски. На самом деле вред, наносимый курением любых сигарет, одинаков. Это научно доказанный факт, а все остальное – маркетинг.

Курение увеличивает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, способно стать причиной онкологии практически всех органов и систем организма, у курильщиков развивается язва желудка, повышается хрупкость

« Спустя год после отказа от курения риск развития сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил.

костей, увеличивается риск развития аневризмы сосудов мозга, табак и смолы вызывают 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), а еще вызывают импотенцию у мужчин и бесплодие у женщин.

Об этом, конечно же, тоже слышали все курильщики. И иногда им становится страшно. Поэтому, собственно, и начинаются поиски альтернативы. Вместо сигарет приобретаются «менее вредные» приборы для курения.

## IQOS: стильно, модно, вредно

Айкос представляет собой электронное устройство, которые нагревает табак до температуры около 350°C для создания вдыхаемого аэрозоля, при этом не образуя дыма. Эта температура достаточно высока, чтобы высвободить никотин и ароматизаторы табака, но не вызвать возгорание.

Производитель утверждает, что выбросы, производимые устройством, содержат меньше вредных ингредиентов, чем обычный сигаретный дым. Кроме того, айкос производит меньше запаха, чем традиционные сигареты. Однако многие подобные исследования финансировались производителями самих изделий, поэтому ни о какой объективности речи быть не может. Более того, неза-

висимые медицинские эксперты утверждают, что айкос не менее опасен, чем обычные сигареты.

В нем точно так же, как и в сигаретном дыме, содержится никотин, а также есть глицерин, пропиленгликоль и другие химические вещества. Кроме того, по некоторым данным, в айкосе имеются металлы (свинец, кадмий, хром, никель) и формальдегид. Все они накапливаются в организме и способствуют возникновению перечисленных выше серьезных заболеваний.

Но самое страшное даже не в этом. А в том, что долгосрочные последствия курения айкоса еще не полностью изучены. А значит, тех, кто бросил сигарету и перешел на «безопасный девайс», в будущем могут ждать очень неприятные сюрпризы. Кроме того, курильщики употребляют айкос чаще, чем сигареты, ведь табач-

« В результате независимых исследований выяснилось, что при использовании айкоса выделяется свыше 60 различных соединений, о которых не заявляет производитель. В информации о продукте упомянуто только о 10 из них.