

Забывать про сигареты

За десять лет работы школы для желающих бросить курить новую жизнь без табачной зависимости начали более двух тысяч человек

Татьяна СОКОЛОВА

Принято считать, что курение пагубно влияет в основном на здоровье лёгких, однако пристрастие к табаку связано с 25 заболеваниями и в первую очередь наносит вред сердечно-сосудистой системе. Никотин заставляет сердце курильщика сокращаться лишние 20–25 тысяч раз в сутки, а выброс в кровь адреналиноподобных веществ во время курения создаёт условия для повреждения сосудистой стенки миокарда, что нередко приводит к инфартам. Понимая, насколько это важно, вот уже 10 лет всем желающим бросить курить и укрепить своё здоровье помогают специалисты Свердловского областного центра медицинской профилактики.

Тема отказа от курения была в начале 2000-х не менее актуальна, чем сейчас. **Ольга Андриянова**, заместитель руководителя областного центра медпрофилактики, тогда в качестве преподавателя Медицинской академии вела занятия по теме «Курение и здоровье» и выяснила, что после него курящие курсанты-врачи расставались с зависимостью. Так родилась идея создать Школу для всех желающих бросить курить. Изучив российский и зарубежный опыт, Ольга Викторовна разработала программу, которая включает всего два занятия, правда, довольно продолжительных — по три академических часа. Проводятся они с интервалом в одну неделю.

— Первое занятие полностью посвящено изучению особенностей курительного поведения. Очень важ-



Ольга Андриянова

но, чтобы человек задумался, почему он курит. Проводим тестирование, например, определяем, какой из шести типов курения соответствует слушателю Школы, оцениваем степень мотивированности к отказу от табака. Также определяем уровень угарного газа в лёгких при помощи специального прибора. Человек должен сам увидеть, насколько серьёзной проблемой для него и его здоровья стало курение, — рассказала «ОГ» Ольга Викторовна.

Любопытно, что после первой встречи в Школе для желающих бросить курить кардинальных мер по прекращению не предлагают. Это происходит потому, что именно на втором занятии специалист рассказывает, как нужно подготовиться к отказу от курения, какие средства помогут ему в этом. Тогда же слушатели сами назначают дату отказа от курения. Дальше при необходимости ведутся консультации по телефону. По международным стандартам считается, что методика успешна, если по истечении шести месяцев после общения с врачом 30 процентов обученных бросают курить. **В данном случае результаты впечатляющие — через**



Самостоятельные попытки бросить курить успешны лишь в пяти процентах случаев

год после занятий в этой Школе некурящими становятся почти 40 процентов из всех слушателей.

Отказаться же от табака самостоятельно получается всего у пяти процентов пробующих это сделать людей. Специалисты говорят, что происходит так из-за того, что эмоциональное равновесие человека становится чрезмерно зависимым от никотина. Курящему, чтобы поменять свои привычки, необходима поддержка, а нередко и определённые знания. В этом на собственном опыте убедился **Михаил Томилов**, он два года назад пришёл в Школу и с тех пор не курит.

— Мой стаж курения был 24 года, я уже сам понял, что больше не хочу дымить, пытался бросить — не получалось, хватало максимум на неделю, а дальше всё снова начиналось. В Школе же специалисты помогли окончательно осознать, что с сигаретами пора расставаться. Бывают, конечно, ситуации,

КОММЕНТАРИЙ

Дмитрий МАКСИМОВ, врач, специалист Школы для желающих бросить курить:

— Снять никотиновую зависимость могут никотиновые абстиненты — средства, специально для этого созданные. Для тех, кто выкуривает более 10 сигарет в день, это могут быть пластыри с медицинским никотином, для остальных — таблетки и жвачки, также с небольшим содержанием медицинского никотина. Эти средства помогают избежать срывов и почти в два раза повышают шанс на успешный отказ. Если же их под рукой не оказалось, то необходимо просто отвлекать себя на какое-то другое занятие.

когда хочется покурить, но я держусь, и это мой окончательный выбор, — рассказал Михаил.

Такой же выбор, но уже девять лет назад, сделал **Денис Габасов**, он был одним из первых пациентов Школы. Табачная зависимость раньше пагубно влияла на его жизнь, прежде всего усложняла отношения с любимой девушкой, которая хотела видеть его некурящим. Товарищ ему рассказал, что в областном центре медпрофилактики бесплатно работает Школа для желающих бро-

сить курить, Денис Васильевич воспользовался шансом — и удачно.

— О вреде курения я, конечно, знал. Но занятия воодушевили, придали уверенность, что смогу бросить. Недели две было тяжело, а потом я почувствовал свободу, облегчение. Улучшилось дыхание, а ещё произошёл подъём мужской силы, об этом стесняюсь говорить, но для мужчины это ведь так важно, — рассказал «ОГ» Денис Габасов.

Единственной проблемой после отказа от сигарет для

Дениса Васильевича стал небольшой набор лишнего веса. Но он нашёл выход — стал ездить на велосипеде и следить за своим питанием.

По словам врача Школы **Дмитрия Максимова**, после отказа от курения люди нередко набирают вес прежде всего потому, что организм оздоравливается, пища усваивается лучше. Иногда увеличение веса происходит из-за частого заедания чем-нибудь вкусным и калорийным раздражения и плохого настроения, которые могут быть вызваны как самим отказом от сигарет, так и любыми другими стрессовыми ситуациями. Поэтому на занятиях специалисты знакомят слушателей и с правилами рационального питания, например, рассказывают, что придерживаться лучше средиземноморского стиля питания, в котором много овощей, изделий из пшеницы твёрдых сортов, нежирных сыров и мяса, достаточно молочных продуктов.

Специалисты областного центра охотно делятся своим опытом с коллегами. За десять лет через Школу для желающих бросить курить в Свердловской области прошло более пяти с половиной тысяч человек. В 2010 году образовательная программа для населения по ограничению курения стала финалистом Всероссийского конкурса проектов по здоровому образу жизни и вошла в библиотеку лучшего российского опыта. Только в нашей области работают 53 подобных школы в учреждениях здравоохранения. Мастер-классы по тактике ведения курящего пациента проводили Ольга Андриянова в более чем 10 субъектах России от Уланда до Санкт-Петербурга.

Анкета Д. Хорна для определения типа курительного поведения

Вопрос	Варианты ответов
A	Я курю для того, чтобы снять усталость, оставаться бодрым (-ой)
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю ещё до закуривания, разминая сигарету
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо
Д	Когда у меня кончатся сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану
Е	Я закуриваю автоматически, не замечая этого
Ж	Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания
И	Курение доставляет мне удовольствие
К	Я закуриваю сигарету, когда расстроен(-а) или чувствую себя некомфортно
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая ещё не догорела в пепельнице
Н	Я закуриваю, чтобы подстегнуть себя, почувствовать воодушевление, подъём
О	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился(-лась) и расслабился(-лась)
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным(-ной) и хочу забыть обо всех неприятностях
С	Если я некоторое время не курю, я испытываю голод по сигарете
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурив(-а) её

Сумма баллов выводится следующим образом: если вы отвечаете на вопросы анкеты «Всегда» — это 5 баллов, «Часто» — 4 балла, «Не очень часто» — 3 балла, «Редко» — 2 балла, «Никогда» — 1 балл.

Вопросы	Сумма баллов	Тип курительного поведения
A + Ж + Н		Стимуляция
Б + З + О		Игра с сигаретой
В + И + П		Расслабление
Г + К + Р		Поддержка
Д + Л + С		Жажда
Е + М + Т		Рефлекс

Характерный тип курительного поведения — выше 11 баллов
Вероятный тип курительного поведения — 7-11 баллов
Нехарактерный тип курительного поведения — до 7 баллов

Расчёт индекса пачка/лет

Для расчёта индекса нужно число сигарет, выкуренных в сутки, помножить на стаж курения (в годах) и разделить на 20.

Если индекс пачка/лет более 10 — это достоверный фактор риска хронической обструктивной болезни лёгких.

Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

Вопрос	Ответы	Балл
Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
Когда вы больше курите — утром или на протяжении остального дня?	31 и более	3
	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
Итого		

Балл	Степень зависимости
0-2	Очень слабая
3-4	Слабая
5	Средняя
6-7	Высокая
8-10	Очень высокая

Вопрос	Ответы	Баллы
Бросили бы вы курить, если бы это было легко?	Определённо нет	0
	Вероятнее всего нет	1
	Возможно, да	2
	Вероятнее всего да	3
Как сильно вы хотите бросить курить?	Определённо да	4
	Не хочу вообще	0
	Слабое желание	1
	В средней степени	2
	Сильное желание	3
Итого		4

Балл	Уровень мотивации
0-3	Низкая
4-6	Средняя
7-8	Высокая

Двенадцать правил здорового питания

Советует доктор **Ольга Андриянова**, заместитель директора Свердловского областного центра медицинской профилактики.

1. Питание должно быть разнообразным. Нет одного такого продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах. В них присутствуют одни и практически отсутствуют другие питательные вещества, например, в картошке содержится витамин С, но нет железа, а в хлебе и бобовых есть железо, но нет витамина С. Поэтому питание должно быть максимально разнообразным, а соблюдение специальных диет, например вегетарианской, возможно только после рекомендации врача.

2. При каждом приёме пищи в меню должны быть обязательно любые из этих продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель. Они являются важным источником белка, углеводов, клетчатки и минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В6, каротиноидов, фолиевой кислоты).

3. Не забывайте про овощи и фрукты (более 500 граммов в день дополнительно к картофелю). Овощи и фрукты являются источниками витаминов, минеральных веществ, углеводов, органических кислот и пищевых волокон. При этом овощей надо употреблять в два раза больше, чем фруктов. Ассортимент свежих овощей и фруктов изменяется в зависимости от времени года и региона, но замороженные, сухие и специально обработанные овощи и фрукты доступны в течение всего года. Предпочтение лучше отдавать местным сезонным продуктам.

4. Каждый день в рацион должны быть молоко и молочные продукты (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт). В них содержатся питательные вещества, белки и кальций. Отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира, можно обеспечить организм в



Врачи советуют не впадать в крайности - продукты на вашем столе должны быть разнообразными

полной мере кальцием и поддерживать низкое потребление жира. Рекомендуются снятое (или обезжиренное) молоко, йогурты, сыры и творог с низким содержанием жира.

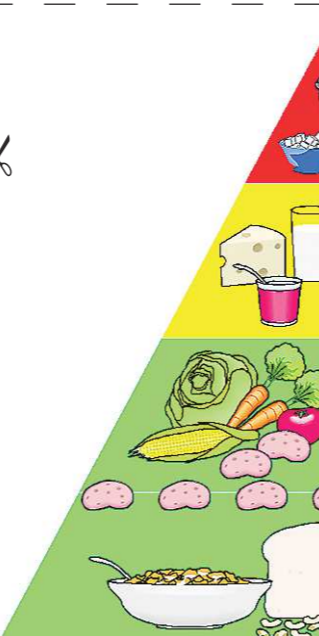
5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или нежирные сорта мяса. Бобовые, орехи, а также мясо, птица, рыба и яйца — важные источники белка. Следует отдавать предпочтение нежирным сортам мяса, удалять видимый жир до приготовления пищи. Количество таких мясных продуктов, как колбасы, сосиски должно быть ограничено в потреблении. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Нужно ограничить потребление «видимого жира» в кашах и на бутербродах, выбирать мясные и молочные продукты с низким содержанием жира. Риск развития заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, инсульт, рак и сахарный диабет инсулинозависимого типа связан с потреблением большого количества насыщенного жира (НЖ) и трансизомеров жирных кислот, входящих в состав твёрдых жиров и «видимого» жира. Сейчас очень популярны масла, богатые мононенасыщенными жирными кислотами, в первую очередь оливко-

вое масло. Получены данные о том, что полифеноловые компоненты, содержащиеся в нём, обладают антиоксидантными свойствами и защищают холестерин крови от окисления. Оливковое масло выжимается из плодов оливковых деревьев. Такая технология позволяет сохранить его полезные свойства.

7. Следует ограничить потребление сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта. Продукты, содержащие много рафинированных сахаров, являются источником энергии, но практически не содержат питательных веществ. Они не являются необходимыми компонентами здоровой диеты и могут быть исключены из рациона взрослых и детей. Кроме этого, сахар способствует развитию кариеса. Часто много сахара употребляют с различными напитками. Мы рекомендуем пить воду, соки и минеральную воду, а не сладкие безалкогольные напитки (например, бутылка лимонада объёмом около 300 мл содержит 30 г сахара, или шесть чайных ложек). Среднее потребление всей жидкости в день — два литра.

8. Общее потребление поваренной соли, с учётом её содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (шесть граммов) в день. У нас на Урале лучше использо-



Пирамида здорового питания: больше всего в рационе должно быть круп, овощей и фруктов, меньше — мяса и молока, минимум — сладкого

зовать йодированную соль. Вообще соль в основном потребляется с продуктами, прошедшими специальную обработку (около 80 % от общего потребления соли). Поэтому консервированные, солёные, копчёные продукты (мясо, рыбу) рекомендуются потреблять только в малых количествах и не каждый день. Пищу следует готовить с минимальным количеством соли, а для улучшения вкусовых качеств добавлять травы и пряности.

9. Масса тела должна соответствовать рекомендован-

Энергия, полученная от пищи, должна соответствовать энергозатратам организма

Энергозатраты зависят от:

- пола (у женщин ниже на 10%);
- возраста;
- физической активности;
- профессии.

Энергозатраты (ккал/час):

- Сон — 50
- Отдых лёжа без сна — 65
- Чтение вслух — 90
- Сидячая работа — 110
- Работа в саду — 130-190
- Домашняя работа — 100-240
- Работа в лаборатории стоя — 160-170
- Спокойная ходьба — 130
- Быстрая ходьба — 215-300
- Бег трусцой — 360
- Бег вверх и вниз по ступеням — 540
- Ходьба на лыжах — 485
- Плывание — 180-400
- Езда на велосипеде — 210-540

кого артериального давления, ишемической болезни сердца, мозгового инсульта, сахарного диабета, различных типов рака, артритов.

10. Следует ограничить, а лучше вообще исключить алкоголь. Не следует употреблять более двух порций алкоголя в день (одна порция содержит около 10 г чистого алкоголя). Более высокие дозы, даже при однократном приёме, вредны для организма. Кроме того, что алкоголь является очень калорийным продуктом, он ещё и вызывает алкогольную зависимость.

11. Нужно отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путём отваривания, запекания или в микроволновой печи. Уменьшите использование жиров, масел, соли, сахара в процессе приготовления пищи. Выбирайте разнообразные продукты — свежие, замороженные, сухие.

12. Последнее правило — по питанию младенцев. Грудное вскармливание является лучшим способом сохранения здоровья матери и ребёнка. Поэтому с рождения и до шести месяцев старайтесь кормить вашего малыша только грудным молоком. Потом можно вводить прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Подготовила Татьяна КАЙНОВА