Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
05.05.2011 11:18 - Обновлено 16.05.2018 11:30

Покончить с никотиновой зависимостью сложно. Но можно. Все зависит от того, насколько сильно вы втянулись в курение. Важно помнить: чем больше ваш «стаж», тем сложнее отказаться. Как именно человек от 1-5 сигарет в неделю переходит к стабильной пачке в день?

Консультация www.венеролог.онлайн

Егор Кошелев / «Здоровье-инфо»

Начальная стадия

Поначалу курение носит эпизодический характер, и у человека складывается впечатление, что бросить легко и сделать это можно в любой момент. У кого-то действительно получается, но большинство идет дальше. Казалось бы, ну что значит сигаретка в неделю? Но это только в начале. Постепенно человеку хочется курить все больше и больше. Он мотивирует это тем, что с сигаретой в зубах лучше думается, лучше пишется, да и вообще – работоспособность зашкаливает. Действительно, в организме под воздействием никотина выделяются допамин и адреналин, сердце бьется быстрее. Одновременно с настроением повышается и уровень вредных веществ в организме. На этой стадии пока нет явных признаков неврологических, соматических или психических нарушений, но проблемы уже не за горами.

Длительность стадии: 3-5 лет

Доза: 15 штук в день

Средняя стадия

Уже на этой стадии можно говорить о никотиновой зависимост и. Появляются первые признаки патологических изменений. Не отдаленной, но реальной перспективой становятся стенокардия, и

шемическая болезнь сердца
,
атеросклероз
,
артериальная гипертония
,
аритмия
,
тахикардия
,
инфаркт миокарда
,
импотенция
. Мощный удар принимают на себя, разумеется, легкие. Здесь возможны любые варианты развития событий: от
хронического бронхита
до
рака легких
. Но большинству курильщиков все нипочем, и даже зная о том, что творится в организме, они все равно продолжают курить. Всему виной абстинентный синдром, а проще говоря, «ломка». Интенсивность переживаний курильщика, оставшегося без сигарет, зависит от того, как долго он курит и сколько выкуривает в день.

Длительность стадии: 5-20 лет

Доза: до двух пачек в день

Конечная стадия

Самая тяжелая, характеризуется падением толерантности к никотину. Сначала вы курите на полном автомате, а затем количество сигарет в день сигарет резко снижается, до 4-6 в день: организм не в состоянии принимать такое количество никотина, но и отказаться от него он не в силах. Абстиненция выражается в чувстве тревоги, раздражительности, сонливости, снижении внимания, страстном желании курить натощак. Человека подстерегает страшное заболевание – «болезнь курильщика». При данном заболевании нарушается кровообращение нижних конечностей (
облитерирующий эндартериит
), что в большинстве случаев приводит к ампутации ног. Да и без этого организму уже

нанесен непоправимый ущерб – серьезно повреждены дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная системы. А теперь вернемся к началу текста и вспомним, с чего все началось. Вывод напрашивается сам: бросить курить немедленно, и никаких «с понедельника начинаю новую жизнь»!

Длительность стадии: до последнего

Доза: варьируется