

Курение – самая распространенная вредная привычка в мире. Каждый год огромное количество денег тратится на то, чтобы разъяснить вред курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести до населения уже существующие.

В то же время, табачная индустрия тратит миллионы, чтобы провоцировать людей покупать больше, дороже и регулярнее. Ежегодно в мире производится 6,3 триллиона сигарет, это примерно по 1000 сигарет на каждого жителя земли, 1,3 миллиарда людей – курильщики.

К сожалению, количество курящих не только не уменьшается, но и увеличивается, поэтому борьба с никотином продолжается, появляются все новые и новые способы и средства бросить курить. Наиболее распространённые из них - жевательные резинки, пластыри, назальные спреи.

Мы не рассматриваем в качестве такого средства электронную сигарету, поскольку она сейчас представляет не одно из вспомогательных средств бросить курить, а модный аксессуар, через который увеличивается число табакозависимых.

Содержащие никотин средства не заставят навсегда забыть о сигаретах, как и не отобьют напрочь желание курить. Они лишь немного ослабят это желание и смягчат симптомы никотиновой абстиненции, предоставив курильщику больше возможностей проявить силу воли.

Обычно такие продукты содержат меньше никотина, чем сигареты, и вводят его в организм медленнее, поэтому эффект привыкания бывает слабее. Однако многие курильщики, прибегающие к помощи никотиносодержащих препаратов, используют их неправильно или недостаточно долго, чтобы проявился ожидаемый эффект.

Лучший эффект достигается, если недели за две до дня отказа от курения начать носить никотиновый пластырь, а затем добавить, скажем, никотиносодержащую жевательную резинку, леденец или ингаляцию. И пользоваться ими по меньшей мере шесть недель.

**Никотиновая жевательная резинка** была первым никотиносодержащим продуктом, массового производства, и до сих пор остается самым популярным из подобных средств. Доза никотина в жевательной резинке бывает разной — до четырех миллиграммов.

**Самое главное: не жуйте ее как обычную жвачку!** Когда у вас во рту сладкая жвачка, очень трудно сопротивляться искушению сжимать ее зубами снова и снова. Но если вы будете жевать такую жевательную резинку без остановки, то никотин быстро выделится, вы его проглотите, и все пойдет насмарку.

Чтобы от никотина из жвачки был какой-то эффект, он должен впитываться слизистой оболочкой рта. Из желудка никотин попадает в печень, где расщепляется, прежде чем успеет добраться до мозга. Поэтому нужно пожевать жвачку пару раз, а потом просто подержать во рту секунд десять. Затем снова пожевать пару раз, остановиться, и так далее. Так вы получите максимальную пользу. Используйте по меньшей мере десять жвачек в день на протяжении как минимум шести недель.

Еще один совет: **чтобы воспользоваться жвачкой, не дожидайтесь острого желания курить.** Чтобы никотин из жевательной резинки оказал какое-то воздействие на организм, требуется минут 15–20. Так что к тому времени, когда вам очень захочется закурить, будет уже поздно!

И последний важный совет: **не ограничивайтесь жевательной резинкой, сочетайте ее с никотиновым пластырем.** Получены доказательства того, что использование обоих этих продуктов значительно ослабляет желание курить и снижает выраженность симптомов воздержания, что очень важно для полного отказа от курения.

**Никотиновый пластырь** - современное средство, помогающее избавиться от табачной зависимости и симптомов отмены на целый день. Пластырь создает оптимальные условия для постоянного поступления в организм очищенного никотина, что помогает удовлетворить суточную потребность в нем и достичь большей эффективности лечения. Препарат действует на протяжении 16 часов, поддерживая организм во время бодрствования и обеспечивает ему ночной отдых от никотина.

Пластырь не нужно менять в течение дня. Полупрозрачная структура делает пластырь незаметным на коже, так что бросить курить с помощью этого средства можно совершенно незаметно для окружающих. Есть мнение, что успех пластыря с никотином подтверждает один очень важный факт, связанный с курением, а именно: потребность в никотине играет для курильщика большую роль.

Выбирая пластырь, можно начать со «стандартной дозы»:

- 15 миллиграммов для пластыря с 16-часовым действием, который снимают на ночь;
- 21 миллиграмм для пластыря с 24-часовым действием, который оставляют на ночь.

Пластырь с 24-часовым действием был разработан для тех, кто закуривает первую сигарету, едва проснувшись.

Для того чтобы никотин проник в организм, требуется несколько часов, так что если вы прикрепите пластырь на ночь, то к утру в вашем организме будет необходимая концентрация никотина.

Есть пластыри и с повышенным содержанием никотина (25 миллиграммов). Если вы используете стандартный пластырь и еще один никотиносодержащий продукт, но все еще тяжело переносите воздержание от сигарет, то можете воспользоваться пластырем с повышенным содержанием никотина.

**Назальный спрей с никотином** - один из самых быстродействующих продуктов с никотином. Правда, спрей не всем по вкусу — некоторым он кажется неприятным и поначалу раздражает слизистую носа. Но благодаря ему никотин быстро попадает в организм, и его действие заметно уже через несколько минут.

Флакон назального спрея — это бутылочка с раствором никотина и с распыляющим

устройством, как у духов или одеколona. Единственное, что можно отметить - продолжать пользоваться спреем следует только в тех случаях, когда другие продукты оказываются неэффективными.

Идея употреблять никотин через нос может показаться странной, но на самом деле в этом нет ничего нового — когда-то люди регулярно нюхали табак.

Однако при выборе способа борьбы с курением лучшим решением будет обратиться к врачу!

Завтра, 31 мая отмечается всемирный день без табака. Призываем всех, кто курит, использовать этот день для расставания с пагубной привычкой! Помните, что ваше здоровье в ваших руках, а Всемирный день без табака – хороший повод бросить курить.