

Психиатрия и психология

Острая тема

07 мая 2015 года



Как избавиться от курения

Курение — страшная привычка, губящая здоровье всех без исключения, кто ей подвержен. Она неизбежно приводит ко многим тяжелым заболеваниям, в том числе крайне негативно сказывается на сердце и сосудах. О терапевтических программах по прекращению курения больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ) рассказывает **Ольга Ивановна Сперанская**, доктор медицинских наук, психиатр-нарколог, психотерапевт, член Европейской психиатрической ассоциации, специалист по применению немедикаментозных методов лечения в наркологии, руководитель направления диагностики и терапии табачной зависимости в центре социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского, член Союза охраны психического здоровья.



Болезни сердечно-сосудистой системы занимают ведущее место в структуре общей заболеваемости и инвалидности населения Российской Федерации. По статистическим данным, ишемической болезнью сердца страдают около 12% мужчин трудоспособного возраста. Потребление табачных изделий существенно ухудшает качество терапии и прогноз течения сердечно-сосудистой патологии, что обуславливает необходимость оказания специализированной и квалифицированной медицинской помощи при отмене курения.

К факторам негативного влияния курения относятся:

- общее прооксидантное и дизметаболическое действие как самого никотина, так и табачного дыма: снижение скорости и ухудшение качества окислительно-восстановительных реакций, накопление в крови недоокисленных продуктов;
- замедление жирового обмена и повышение уровня холестерина, что увеличивает риск развития повторных инфарктов, инсультов;
- ухудшение периферического кровоснабжения с угрозой развития обструктивных сосудистых заболеваний;
- нарушение дыхательной функции с тенденцией к развитию застойных процессов в легких;
- ухудшение качества и снижение продолжительности жизни курящего человека по сравнению с некурящим;
- прямое действие никотина на сердце — возбуждение окончаний блуждающего нерва; возбуждение, а затем угнетение сердечной мышцы; сужение мелких сосудов.

Следует учитывать и личностные особенности курящих пациентов, имеющих сосудистую патологию. На этапе формирования табачной зависимости — это тревожность, обидчивость, мнительность (что является благоприятным фактором для привыкания к курению).

«При сформированной табачной зависимости курение начинает сопровождаться страхом смерти, тягостным ощущением зависимости от табака».

На фоне текущего сосудистого заболевания эмоциональные проявления у курящих пациентов включают тревогу, страх, подавленность, фиксацию на своих болезненных ощущениях и переживаниях, связанных со страхом смерти, потерей самоидентичности «я».

Требуются специальные психотерапевтические и психокоррекционные программы, сопровождающие отмену курения.

Следует учитывать, что при сформированной табачной зависимости курение начинает сопровождаться страхом смерти, тягостным ощущением зависимости от

табака. Наряду с констатацией несомненного вреда продолжающегося курения, следует рекомендовать поэтапную, пошаговую терапевтическую тактику с постоянным контролем психофизического состояния пациентов.

Основные направления терапевтических стратегий отмены курения:

- постепенное наращивание дозировок антеникотинных препаратов;
- прием мягких психорегулирующих средств и других препаратов, сочетающих легкое антидепрессивное и стимулирующее действие.

Длительность этапа отмены курения у пациентов, имеющих ССЗ, должна составлять не менее 1,5 месяцев.

Перед началом проведения мотивационных программ пациенту нужно понять, что отказ от курения является одним из главных направлений терапии, имеющихся ССЗ.

А знаете ли вы, что курение табака:

- в 10 раз повышает риск смертности от сердечных приступов;
- в 6 раз повышает риск сердечных приступов у женщин;
- в 16 раз повышает вероятность развития заболеваний периферийных сосудов;
- в 8 раз повышает риск разрушения основных кровеносных сосудов.

Согласившись на проведение мероприятий по прекращению курения табака, нужно настроиться на поэтапную отмену с постепенным уменьшением количества выкуриваемых сигарет.

Несоблюдение данного принципа с попытками одномоментной отмены курения — «одним махом и навсегда» — может привести к ухудшению состояния: появлению и усилению спазматических болей в области сердца, сердцебиению, физической слабости, развитию и генерализации тревоги, страха, нарушений сна.

«Важно уже на начальных этапах лечения использовать комплексный подход — сочетать антеникотинные средства с препаратами, повышающими адаптацию вегетативной нервной системы и психики к изменениям гомеостаза, которые будут происходить при сокращении количества выкуриваемых сигарет».

Советы по лечению

Пациентам среднего и пожилого возраста, находящимся под наблюдением терапевта или кардиолога по поводу заболеваний сердечно-сосудистой системы, желательно проводить отмену курения под наблюдением психиатра, нарколога, психотерапевта.

Важно уже на начальных этапах лечения использовать комплексный подход — сочетать антеникотинные средства с препаратами, повышающими адаптацию

вегетативной нервной системы и психики к изменениям гомеостаза, которые будут происходить при сокращении количества выкуриваемых сигарет.

Наиболее эффективным для этой группы пациентов являются препараты рецепторного действия, оказывающие непосредственное влияние на никотиновые рецепторы. Можно рекомендовать начинать прием лекарственных средств с минимальной дозы в конце еды (завтрака и ужина). Обязательно дополнительно к основной еде запивать лекарства стаканом воды.

Через неделю, если такой курс хорошо переносится, дозу можно увеличить, оставив то же время приема.

«Постепенная отмена курения принесет чувство «освобождения», гордости за себя, радости, а также заметное улучшение общего физического состояния и самочувствия».

Пациентам, которых беспокоит постоянная привычка держать сигарету в зубах, можно рекомендовать дополнительное применение ингалятора: делать несколько неглубоких затяжек при ощущении непреодолимого желания курить.

Хорошим действием, усиливающим отвращение к табаку, обладают специальные фитокомпозиции и гомеопатические средства.

Постепенная отмена курения принесет чувство «освобождения», гордости за себя, радости, а также заметное улучшение общего физического состояния и самочувствия. Рекомендуем найти грамотного врача, который поможет разобраться и назначит терапию.

Автор: Арина Корнеева