* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
	+ [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
	+ [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
	+ [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
	+ [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
	+ [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
	+ [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
	+ [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
	+ [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
	+ [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
	+ [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
	+ [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
	+ [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
	+ [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
	+ [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
	+ [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
	+ [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
	+ [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
	+ [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
	+ [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
	+ [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
	+ [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
	+ [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
	+ [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
	+ [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
	+ [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
	+ [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
	+ [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
	+ [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
	+ [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
	+ [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
	+ [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
	+ [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
	+ [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
	+ [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
	+ [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
	+ [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
	+ [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
	+ [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
	+ [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
	+ [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
	+ [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

**Бросаем курить: как пережить синдром отмены**



Не всем курильщикам удается легко и без проблем расстаться со своей вредной привычкой. Никотин [стимулирует](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-formiruetsya-nikotinovaya-zavisimost/) обменные процессы и работу нервной системы, желудочно-кишечного тракта, органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Поэтому при отказе от табака отвыкший от самостоятельной эффективной деятельности организм с трудом перестраивается на привычный режим работы и испытывает **серьезный дискомфорт**. В быту это называют «ломкой», а специалисты – синдромом отмены. Как можно легче пережить этот неприятный период и не закурить вновь?

**Зачем бросать курить?**

Вы отказались от курения. Что произойдет уже завтра, через две недели и через несколько месяцев? Только хорошее.

Поэтому симптомы, которые испытывает человек, отказавшийся от курения, чаще напоминают **физическое недомогание**. Каковы основные проблемы, и как с ними бороться?

**Сердце и сосуды**

Никотин учащает сердечный ритм и сужает сосуды. В результате повышается артериальное давление и создается впечатление улучшения кровотока из-за спазмов сосудов.

Поэтому у переставшего курить человека некоторое время наблюдаются **симптомы ухудшения кровообращения**: слабость, головные боли, головокружения, потеря работоспособности.

**Как справиться?**Справиться с этим состоянием позволяют содержащие кофеин продукты, которые тоже повышают давление. Однако важно не переборщить с [кофеином](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kofe/), ведь он действует практически так же, как и никотин — сужает сосуды и стимулирует сердце. Так что немного кофе – **до двух чашек в день** — можно себе позволить в качестве терапевтического средства.

**Обмен веществ**

Никотин [стимулирует обменные](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/obmen-veshhestv-i-vrednye-privychki-kurenie/) процессы. Никотина, как стимулятора обменных процессов, организму теперь не хватает».

Часто, бросивший курить человек, начинает много есть, **«заедая» дискомфорт** от отмены никотина. Отчасти это помогает справиться с желанием покурить, но, поскольку метаболизм и так замедлен, набор веса идет очень быстро.

**Как справиться?**Бросающему курить стоит [тщательно контролировать](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/dieta-dlya-brosaushhih-kurit/) свой рацион — на время отказаться от быстрых углеводов, жирной пищи, спиртных напитков и острых блюд, которые стимулируют аппетит.

Избежать появления лишних килограммов поможет **увеличение физической нагрузки**. Движение, кстати, хорошо помогает отвлечься от навязчивых мыслей о сигарете.

**Желудочно-кишечный тракт**

Никотин активизирует деятельность кишечника. За время курительного стажа кишечник привыкает к дополнительной химической стимуляции и **перестает эффективно действовать сам**. После того, как никотин перестает регулярно поступать в организм, на несколько недель или даже месяцев может развиться запор. Особенно, если к этому есть склонность.

**Как справиться?**Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой, стимулирующей деятельность кишечника, например, продуктов из цельного зерна. Включите в рацион [кисломолочные продукты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/kak-vybirat-molochnye-produkty/) и сухофрукты, которыми, кстати, можно заедать желание покурить. Обязательно посоветуйтесь с врачом, если проблемы с кишечником затянулись надолго.

**Органы дыхания**

Если из-за курения уже появились заболевания органов дыхания — бронхит или хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ),  расставание с зависимостью может спровоцировать ухудшение их состояния.

Табачный дым усиливает выведение мокроты из легких через бронхи. У курильщика мокроты образуется гораздо больше из-за раздражения дыхательных путей дымом — именно поэтому первая сигарета провоцирует активное откашливание. Когда курение прекращается, заканчивается и стимуляция работы бронхов. Поэтому человеку **трудно откашлять мокроту**, которая при бронхите или ХОБЛ продолжает образовываться.

**Как справиться?**Запаситесь терпением. В зависимости от индивидуальных реакций период может затянуться до нескольких месяцев. Во время него стоит **много и активно двигаться**, чтобы сделать дыхание глубже и стимулировать очищение бронхов естественным путем.

Если недомогание затянулось, обратитесь к врачу-пульмонологу. Специалист может назначить **специальные препараты**, которые очищают бронхи и легкие — так вы облегчите себе процесс.

**Вывод**: при отказе от курения могут появиться неприятные симптомы со стороны самых разных систем организма, но с ними довольно легко можно справиться. А польза от отказа от курения – снижение риска тяжелых заболеваний и улучшение самочувствия — значительно перевешивает временные неудобства.

*Автор статьи зав. ОМО врач-методист Гиллих Н.М.*