

УДК: 613. 843:616-08

© Сероштан В.М., Татаренко Д.П., Кисель М.Н., 2013

МЕТОД БЫСТРОГО И УДОБНОГО ИЗБАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ОТ КУРЕНИЯ

Сероштан В.М., Татаренко Д.П., Кисель М.Н.

ГЗ «Луганский государственный медицинский университет»

Сероштан В.М., Татаренко Д.П., Кисель М.Н. Метод быстрого и удобного избавления человека от курения // Украинський морфологічний альманах. – 2013. – Том 11, № 2. – С. 20-21.

В данной статье изложен метод избавления человека от курения. Метод основан на собственных исследованиях и позволяет избавиться человеку от курения с минимальным количеством неприятных ощущений, постепенно и быстро отвыкая.

Ключевые слова: курение, избавление, дискомфортные ощущения.

Сероштан В.М., Татаренко Д.П., Кисель М.Н. Метод швидкого та зручного позбавлення людини від куріння // Український морфологічний альманах. – 2013. – Том 11, № 2. – С. 20-21.

У даній статті викладено метод позбавлення людини від куріння. Метод заснований на власних дослідженнях і дозволяє людині позбутися від куріння з мінімальною кількістю неприємних відчуттів, поступово і швидко відвикаючи.

Ключові слова: куріння, позбавлення, дискомфортні відчуття.

Seroshtan V.M., Tatarenko D.P., Kisel M.N. Method quickly and conveniently deliverance from smoking man // Український морфологічний альманах. – 2013. – Том 11, № 2. – С. 20-21.

In this article the method of privation of man is expounded from smoking. A method is based on own researches and allows to the man позбутися from smoking with the least of the unpleasant feeling, gradually and quickly getting out of the habit.

Key words: smoking, freedom, discomfort.

Введение. На сегодняшний день курение является одним из самых распространённых вредных привычек во всём мире [5]. По данной Всемирной Организации Здравоохранения на сегодняшний день 1,3 млрд. Населения нашей планеты находится в зависимости от табака. Статистика курения в мире заставляет задуматься о том, сколько человек ежегодно добровольно отправляют себя на кладбище таким достаточно изощрённым способом. Ведь каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь. Ежегодно курение становится причиной смерти 5,4 млн. человек. Такими темпами к 2030 г. количество смертей вследствие курения увеличится до 10 млн. человек в год [3]. Многие люди хотят бросить курить, оставить эту вредную привычку навсегда, но очень мало тех, у кого это получается. Это связано с теми неприятными ощущениями, которые возникают при попытке бросить курить [4].

Цель работы. На основании собственных исследований предложить метод быстрого и удобного избавления человека от курения с минимальным количеством неприятных ощущений, постепенным и быстрым отвыканием.

Материалы и методы. Объектом исследования являлись 10 молодых человек 21-25 лет со стажем курения 5-10 лет, выкуривающие ежедневно в среднем 8 сигарет, изъявившие желание навсегда бросить курить. Поскольку резко бросить очень тяжело, и у человека сразу развивается комплекс дискомфортных ощущений, невыдержав которые, очень часто снова начинают курить, им была предложена схема постепенного отвыкания от курения. Согласно данной схеме, каждую неделю пациенты уменьшали количество выкуренных сигарет в день на

одну, и если им удалось действовать по схеме на протяжении недели, они покупали себе в качестве «вознаграждения» свой любимый продукт. Это позволяет постепенно уменьшать количество выкуренных сигарет, видя перед собой цель, в первую очередь, получить в конце недели «вознаграждение» в виде любимого продукта, и, в конце концов, совсем бросить курить.

Результаты и их обсуждение. На первой неделе достижения цели бросить курить всегда, когда пациенты ежедневно вместо восьми сигарет выкуривали семь, никаких существенных дискомфортных ощущений у них не наблюдалось. Только первые два дня у них было чувство «недостатка» этой 8-й сигареты. Аналогичная картина наблюдалась и на второй неделе, когда пациенты выкуривали 6 сигарет ежедневно, вместо семи. В первые три дня третьей недели, при выкуривании пациентами 5 сигарет в день, наблюдалось кратковременное лёгкое головокружение. Остальные 4 дня этой недели пациент чувствовал себя нормально, без особых дискомфортных ощущений. Четвёртая неделя сеанса почти ничем не отличалась от предыдущей. Пациенты выкуривали 4 сигареты в день, иногда у них возникало желание выкурить большее количество, но он держался. На пятой, шестой и седьмой неделях избавления от этой вредной привычки пациенты уменьшали ежедневное количество выкуренных сигарет на одну каждую неделю. При этом они чувствовали себя без существенного дискомфорта, за исключением периодического головокружения и желания выкурить большее количество сигарет, но пациенты строго соблюдал схему.

На восьмой неделе пациенты полностью отказались от курения, пытались компенсировать

его различными любимыми продуктами, что было предписано разработанной схеме. Первые четыре дня у них наблюдалось периодическое головокружение, сильный кашель с обильным количеством мокроты, возникающий чаще всего по утрам, а также возникало чувство, будто они не могут надыхаться кислородом. Данные явления можно объяснить тем, что углекислота возбуждает дыхательный центр головного мозга, в результате чего мозг привыкает к постоянной стимуляции этого центра. Если человек бросает курить, углекислота в привычных количествах не поступает, стимуляция дыхательного центра не происходит, и создаётся впечатление дефицита кислорода, что, в свою очередь, вызывает чувство тревоги. Это период адаптации, в котором главной задачей является не поддаваться соблазну выкурить сигарету. В противном случае все предыдущие усилия будут сведены к нулю, а человек снова окажется на начальной позиции[2].

Выводы: Разработана схема постепенного отвыкания от курения, которая не влечёт за собой каких-либо значительных дискомфортных ощущений, или, по крайней мере, существенно их снижает. За 7 недель пациенты бросили курить, и не курят уже 3 месяца. При этом, дис-

комфортные ощущения были незначительными, и проявлялись только 3-4 дня после сеанса, а затем постепенно исчезли.

Перспективы дальнейших исследований. В связи с глобальностью проблемы вредных привычек в настоящее время, в частности курения, мы будем в дальнейшем глубже изучать механизм избавления от вредных привычек, усовершенствовать и изобретать новые схемы лечения зависимости от них со значительным снижением, и даже отсутствием каких-либо дискомфортных ощущений при этом.

ЛИТЕРАТУРА:

- 1) Гатура Ю.В. Курение: Тонкости, хитрости и секреты. – Серия книг «Ваше здоровье». – М.: Бук-пресс, 2006. – 352 с.
- 2) Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: изд-во «Медицина» - 1984. – 144 с.
- 3) Карр А. Лёгкий способ бросить курить. – М.: ООО «Добрая книга» - 2002. – 208 с.
- 4) Смирнов О. Курение вредно? /Новости биологии и медицины. – К., 1999, т.1, №1. – С. 8-11.
- 5) Шараевский С. Правила про курение – Л.: ВОБФ «Преображение». – 2008. – 32 с.

УДК: 572.562-053.7:572.9

© Стклянина Л.В., 2013

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ЮНОШЕСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ДОНБАССА ЗА ПОСЛЕДНЕЕ ДЕСЯТИЛЕТИЕ

Стклянина Л.В.

ГЗ «Ауганский государственный медицинский университет»

Стклянина Л.В. Динамика изменений антропометрических параметров юношеского населения Донбасса за последнее десятилетие // Украинський морфологічний альманах. – 2013. – Том 11, № 2. – С. 21-23.

Конституциональные особенности различных соматотипов юношеского населения Донбасского региона на текущий 2013г. были сравнены с одновозрастной когортой 2003г. Выяснилось, что девушки современной популяции на 0,95% выше и стройнее своих сверстниц в 2003г. Окружность грудной клетки у них на 0,36% меньше, чем в 2003г. У юношей на 2013 г. среднепопуляционная масса тела больше, чем в 2003г., на 0,50%, а рост – на 2,34% выше, чем 10 лет назад ($p < 0,05$). Окружность грудной клетки у них больше, чем в 2003г., на 1,82% ($p < 0,05$).

Ключевые слова: антропометрия, Донбасс, соматотип.

Стклянина Л.В. Динаміка змін антропометричних параметрів юнацького населення Донбаського регіону // Український морфологічний альманах. – 2013. – Том 11, № 2. – С. 21-23.

Конституційні особливості різних соматотипів юнацького населення Донбаського регіону на поточний 2013р. були порівняні з аналогічною за віком когортою 2003р. З'ясовано, що дівчата сучасної популяції на 0,95% вищі та стрункіші, ніж їх однолітки у 2003р. Окружність грудної клітини у них на 0,36% менша, ніж у 2003р. У юнаків на 2013 р. середньо популяційна маса тіла більша, чим у 2003 р., на 0,50%, а зріст – на 2,34% вищий, чим 10 років назад ($p < 0,05$). Окружність грудної клітини у них більша, ніж у 2003р., на 1,82% ($p < 0,05$).

Ключові слова: антропометрія, Донбасс, соматотип.