

# Что происходит после отказа от курения

Почему многим так сложно бросить курить? Дело в том, что зависимость, которую вызывает курение сигарет, сродни наркотической, так как привыкание возникает на физическом уровне. Никотин, входящий в состав табака, включается в обмен веществ курящего человека. Именно поэтому отказаться от курения без помощи специалистов так трудно – некоторое время после избавления от вредной привычки организм перестраивается. И это проявляется не только в положительных, но и в отрицательных моментах.

Лучше всего заранее знать, что происходит с организмом после отказа от курения, чтобы быть готовым к этим проявлениям. Помните: ваше решение бросить курить поможет оздоровить организм и повысить качество вашей жизни в целом.

## Положительные стороны отказа от курения

Отказ от сигарет улучшает ваше здоровье:

- увеличивается объем легких – точнее, возвращается к уровню объема здорового человека;
- кровь лучше насыщается кислородом;
- нормализуется кровообращение;
- из организма постепенно выводятся вредные вещества;
- серьезно снижается риск инфаркта, инсульта, гипертонии, других сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических и легочных патологий.

## Отрицательные моменты отказа от курения

Как мы уже сказали, организм после бросания курить начинает перестраивать обмен веществ. В результате бывший курильщик начинает испытывать ряд неприятных симптомов. К счастью, это продолжается только первые месяцы, а после нормализации обмена веществ все приходит в норму.

Среди негативных проявлений:

- эмоциональный дисбаланс: плаксивость, раздражительность, агрессивность, подавленное настроение;
- нарушения сна: бессонница, беспокойный сон, ночные кошмары;
- подверженность простудным заболеваниям из-за временного снижения иммунитета;
- неприятный привкус во рту после отказа от курения, связанный с восстановлением печени;
- головные боли, головокружения;
- увеличение веса, так как на фоне эмоционального разлада и потребности чем-то заглушить тягу к сигаретам бывший курильщик начинает больше есть.

## Что происходит в организме в течение первого года после отказа от курения?

Стоит отметить, что изменения в организме после отказа от курения у каждого проявляются по-разному: кто-то проходит весь путь избавления от вредной привычки легко, без каких-либо негативных моментов, а кому-то приходится справляться с довольно интенсивным дискомфортом.

Ниже мы опишем наиболее типичные, часто встречающиеся последствия отказа от курения. Они наблюдаются у большинства наших пациентов.

## **Первые 14 дней без сигарет**

Реакция организма на отказ от курения интенсивнее всего проявляется в первые две недели после отказа от табака. Все появляющиеся в это время симптомы – это следствие так называемого никотинового голодания: организм очищается от никотина, но при этом процессы, в которых участвовал никотин, еще не перестроены.

Мы подробно, по дням, опишем ниже эмоциональные и физические проявления, которые будут сопутствовать отказу от курения, и изменения в организме в это время.

Потом симптоматика уже не будет меняться ежедневно. Бывший курильщик привыкает к нормальному состоянию, и изменения не будут такими яркими и заметными, как в первые дни. Поэтому далее мы будем описывать последствия отказа от никотина ежемесячно.

### **Первый день**

В начале пути человек, который пытается бросить пагубную привычку, чувствует эмоциональный подъем, полон решимости избавиться от зависимости и уверен в будущем успехе. На этом фоне тяга к никотину отсутствует или легко блокируется силой воли, отвлечением на другие дела.

В крови постепенно снижается содержание угарного газа и, напротив, растет содержание кислорода. Человек ощущает, что стало легче дышать, переизбыток кислорода может даже вызвать небольшое головокружение. Для многих курильщиков со стажем эта легкость дыхания становится открытием.

У некоторых наблюдается снижение аппетита, слабость, возникает небольшая тревожность. Возможны трудности с засыпанием или проблемы со сном.

Довольно часто рекомендуется вести дневник для фиксации всех этапов процесса избавления от зависимости.

### **Второй день**

Начинаются симптомы никотинового голодания. Появляется сильный кашель и одышка.

Мерцательный эпителий легких начинает восстанавливать свои функции. Снижается продуцирование мокроты. Воспаленная слизистая оболочка кишечника начинает регенерироваться. Снижается аппетит, могут возникать несильные боли в животе. Возможны учащенные позывы к мочеиспусканию.

В психологическом состоянии перемен почти не происходит. Человек по-прежнему на подъеме, но появляется легкая раздражительность, которую довольно просто подавить усилием воли. Помогают приемы самовнушения, постоянные напоминания себе – для чего было принято решение бросить (выздоровление).

Сон часто тревожный, из-за нервозности и навязчивых мыслей могут быть проблемы с засыпанием. В течение дня может ощущаться сонливость.

### **Третий день**

Повышается тонус кровеносных сосудов, улучшается кровоснабжение сердца и головного мозга. Начинается регенерация слизистой бронхов, нормализация работы поджелудочной железы.

Физическая тяга к сигаретам немного снижается. Пока эти изменения незаметны, поскольку происходят на клеточном уровне.

Кожа становится сухой, начинает шелушиться, могут образовываться небольшие прыщики (сухие).

Усиливается аппетит, появляется (или усиливается) тяга к сладкому. Может беспокоить изжога.

У некоторых появляется шум в ушах, головокружение, чувство, что "сжимается" сердце. Усиливаются симптомы психологической зависимости. Бывший курильщик становится все более нервным, ему сложно сконцентрироваться на чем-то, мысли все время возвращаются к сигарете.

## **Четвертый**

Головокружения к этому времени обычно проходят, нормализуется кровоснабжение мозга. Но по-прежнему беспокоят шум в ушах и скачки артериального давления. Могут отекать лицо и пальцы.

Продолжается кашель; часто у человека появляется ощущение, что в горле стоит вязкий слизистый ком – последнее означает, что в бронхах происходит перестройка системы продуцирования бронхиального секрета.

В эмоциональном плане снижается агрессивность, уходит подавленность. Многие пациенты на этом этапе говорят о том, что ожидали более серьезных проявлений никотиновой ломки.

Сон пока еще тревожный, поверхностный. Сохраняется повышенный аппетит, тяга к определенным продуктам.

## **Пятый**

Продолжается регенерация дыхательной системы, нормализация функционала бронхов и легких. Но ком в горле по-прежнему ощущается, а при кашле может выделяться темная слизь

К этому времени от эмоционального подъема первого дня уже мало что остается. Появляется риск срыва, которому дополнительно способствует ухудшающееся самочувствие. Важно помнить, что это переживают все бросающие курить, и многие – вполне успешно.

С поверхности языка начинают исчезать небольшие микротрещины. Восстанавливается восприятие вкуса.

## **Шестой**

Продолжает нормализоваться работа желудка и поджелудочной железы. Часто появляется повышенная жажда, а вместе с ней – и учащенное мочеиспускание. У некоторых появляется горечь во рту, болезненные ощущения в области печени. Аппетит снижен.

Многие отмечают в этот период потливость, сухость во рту, дрожание рук, тошноту.

Бросающий курить становится нервным, агрессивным, иногда плаксивым. Эмоциональную реакцию вызывает любая мелочь, снижается самоконтроль. Можно посоветоваться с врачом и начать принимать успокаивающие препараты.

## **Седьмой**

Организм перестраивается на работу без никотина, хотя еще продолжается выделение слизи при кашле, а также до сих пор не прошло ощущение комка в горле. Могут быть эпизодические нарушения стула. Плохо воспринимается жирная пища (может возникать изжога), но в целом аппетит повышается. Кожа остается сухой и шелушащейся.

"Синдром отмены" проявляет себя опустошением. Бросающий курить ощущает, что курение было для него не столько физической потребностью, сколько важным ритуалом. Во избежание срыва лучше убрать все предметы, которые могут хоть каким-то образом напоминать о курении.

## **Восьмой**

Возвращается обоняние – происходит активизация угнетаемых в период курения обонятельных рецепторов. За счет этого становятся ярче и разнообразнее запахи, пища кажется намного вкусней и приятней. Аппетит повышается и возможен набор лишнего веса.

Иногда возвращаются головокружения, вызванные падением артериального давления.

Эмоциональное состояние все еще нестабильное. Хотя агрессивность и раздражительность снижаются, бросающий курить может быть подавлен, растерян, его беспокоит подсознательное чувство потери. Это следствие психологической зависимости от сигарет.

Могут сохраняться нарушения сна, например, бессонница.

## **Девятый**

Процесс кроветворения существенно улучшается. Нормализуется состояние слизистой желудка. Могут беспокоить боли в животе, нарушения стула, изжога. В этот период иммунитет особенно снижен, и организм подвержен аллергиям и простудам.

Табачный дым вызывает отвращение, но в то же время в окружении курящих возможен срыв – под внешним влиянием. В этот период лучше всего избегать курящих компаний, "курилок" и прочих провоцирующих ситуаций.

## **Десятый**

Внутренняя мотивация падает, поэтому сейчас бросающему курить очень нужна поддержка и ободрение близких, окружения. Человек с трудом переносит курящих рядом людей.

Начинается восстановление иммунной системы. Продолжается кашель. Если во время кашля отделяются сгустки светло-желтого или серого цвета, нужно обязательно обратиться к отоларингологу. Кашель можно смягчить теплым питьем.

## **Одиннадцатый**

В организм поступает больше кислорода, из-за чего могут возникать головокружения, дрожание пальцев рук, болеть голова.

Сохраняется эмоциональная чувствительность, вспыльчивость или ранимость по любому поводу.

Появляется желание проверить себя, выкурив "только одну сигарету", вспомнить ее вкус. При этом запах табачного дыма вызывает отвращение.

Аппетит по-прежнему повышен.

## **Двенадцатый**

Улучшается состояние кожи, во многом – благодаря нормализации кровообращения. Возвращается здоровый цвет лица.

Кашель смягчается, а в легких хроническое воспаление постепенно сходит "на нет". Восстанавливаются функции кишечника.

Нервно-психическое состояние пока не улучшается, а значит, человек еще сильно нуждается в поддержке близких.

## **Тринадцатый**

Может возникать недомогание неопределенной локализации, появляется чувство тяжести в затылке, слабость. Наблюдаются скачки артериального давления.

Обычно в этот период человек стремится достигнуть двухнедельного рубежа, поэтому риск срыва не очень высок – желание взять сигарету подавляется этим стремлением.

## **Четырнадцатый**

Кашель начинает стихать, продолжает улучшаться цвет лица, уходит желтая окраска пальцев. Все еще могут присутствовать вегетососудистые нарушения – заторможенность, сонливость, слабость.

Две недели – это первый серьезный рубеж, и психологически важно не сорваться в этот день. Распространенная ошибка – считать, что одна сигарета после 14 дней воздержания не повредит. На самом деле это может привести к срыву всего процесса отказа от курения.

## **Изменения в первый месяц после отказа от курения**

Давайте посмотрим, как восстанавливается организм после отказа от курения во второй половине первого месяца.

Ощущения. Бросающего курить все еще беспокоят головокружения, головная боль, скачки АД – головной мозг теперь получает больше кислорода и пока не адаптировался к этому. Кашель с отделением мокроты становится слабее к концу месяца. Нормализуется восприятие запахов и вкуса пищи – для бросающего курить это ощущается как обострение обоняния и вкусовых ощущений, так как раньше они были притуплены. Возможен набор веса, в связи с улучшенным аппетитом. Так как регенерация слизистой ЖКТ еще продолжается, по-прежнему могут беспокоить боли в животе, запоры, диарея.

Изменения в организме. Организм восстанавливается на клеточном уровне, интенсивно выводятся вредные вещества, например, продукты переработки никотиновых смол. Улучшается самочувствие. Происходит регенерация слизистой бронхов.

Обновляются клетки крови: лейкоциты – быстрее, эритроциты – медленнее. Повышается тонус сосудов. Благодаря этому улучшается иммунитет, питание тканей. Продолжает уходить желтизна с пальцев, цвет лица улучшается.

Психоэмоциональное состояние. Агрессивность и раздражительность меньше, чем в первые дни. Психологическая зависимость от курения еще сохраняется, присутствуют симптомы "синдрома отмены", поэтому эмоциональное состояние оставляет желать лучшего – пациент подавлен.

Риск срыва особенно вероятен в стрессовой ситуации, когда очень сложно контролировать свои эмоции и поведение. Также нужно быть осторожными в этом плане в конце месяца. В обычной обстановке желание выкурить сигарету то приходит, то уходит.

## **Первые полгода без сигарет**

Ощущения. Головные боли и головокружение отступают, кашель и сухость в горле беспокоят редко. Приходит в норму сон и аппетит, прекращается набор веса. Человек чувствует себя бодрым, активным.

Изменения в организме. Спустя 6 месяцев завершается полное обновление клеток кожи, а значит, цвет лица меняется в лучшую сторону, уходит шелушение и сухость. Регенерация слизистой оболочки и других тканей бронхолегочной системы продолжается все это время.

Тонус сосудов приходит в норму через 3 месяца после отказа от курения. Клетки крови к концу 6 месяца полностью обновляются.

К концу четвертого месяца стабилизируется вес. Объем съедаемой пищи можно уменьшить – она теперь усваивается гораздо лучше.

Через полгода легкие бывшего курильщика очищаются, и в результате увеличивается их емкость – можно "дышать полной грудью". Восстановлено нормальное функционирование желудка и кишечника. Начинается регенерация печени (с 5 месяца).

Психоэмоциональная сфера. Настроение жизнерадостное, стабильное. Нормализуется сон. Тяга к сигаретам легко подавляется, поскольку к данному моменту представляет собой лишь легкое желание вернуться к знакомому ритуалу. У человека появляются другие привычки, которыми он замещает ритуал курения. Но срывы все еще возможны при провоцирующих обстоятельствах.

## **Вторые полгода**

В седьмой и восьмой месяц после отказа от курения:

- продолжается восстановление обонятельных рецепторов, поэтому бывший курильщик открывает все новые оттенки запахов и вкусов;
- кашель становится редким, так как регенерация клеток дыхательной системы идет полным ходом. Емкость легких увеличивается еще больше. Уходит хриплость голоса, так как восстанавливаются голосовые связки;
- постепенно исчезает желтый налет курильщика с зубов;
- продолжается восстановление клеток печени;
- психоэмоциональное состояние по-прежнему стабильное и жизнерадостное.

## **Девятый месяц**

Это кризисный месяц, в который нужно быть особенно осторожным, чтобы не сорваться. С одной стороны, привычка к курению еще не разрушена полностью, с другой – человек уже забыл все негативные стороны курения, привык к хорошему самочувствию и у него появляется иллюзия, что ничего страшного и не было.

## **Десятый месяц**

В этот период пациентам часто снятся реалистичные сны, что они снова курят, и это оставляет тягостное чувство после пробуждения.

## **Одиннадцатый месяц**

Мысли о курении приходят очень редко и легко отметаются сознанием, как что-то ненужное. Уже практически полностью исчезла психологическая зависимость.

## **Один год после отказа от курения**

Год без сигарет – это серьезное достижение. За этот период организм обычно настолько восстанавливается, что снижается риск развития инсульта (на 30%), инфаркта (на 50 %) и вероятность рака легких и печени (на 80-90 %). Женщины, которые забеременели к этому моменту, могут не беспокоиться о риске выкидыша – его вероятность практически такая же, как и у некурящих.

Риск срыва минимален, но стоит помнить о том, через что вы прошли, чтобы перейти этот рубеж. Не стоит рисковать таким достижением ради одной сигареты.

## **Как помочь организму при отказе от курения**

Три вещи помогут снизить интенсивность неприятных симптомов во время отказа от курения и быстрее восстановиться. Это:

- Свежий воздух. Чаще гуляйте в парках и лесу, чаще проветривайте помещение. Занимайтесь спортом на открытом воздухе. Это помогает быстрее очистить легкие и восстановить нормальную работу дыхательной системы.
- Специальное питание. Включите в свой рацион продукты, богатые витаминами С, А, Е, рутином – с их помощью никотин быстрее будет выведен из организма. Для нормализации работы и очистки ЖКТ полезен картофельный отвар, слизистые отвары из льняного семени, риса или овсянки.
- Спорт. Не сразу (где-то через полгода), но нужно включить в свое расписание физические упражнения. Это укрепит сердце, ускорит метаболизм, увеличит объем легких. Кроме того, они положительно влияют на общее самочувствие благодаря выбросу эндорфинов.

## **Нужна ли психотерапевтическая помощь при отказе от курения**

Конечно, сила воли, целеустремленность и готовность к преодолению трудностей могут очень помочь человеку справиться с зависимостью и восстановлением организма после отказа от курения. Однако тяга к сигаретам, связанная с психологической зависимостью, все же может сохраниться.

Некоторые курильщики сталкиваются с тем, что им приходится повторно пытаться отказаться от вредной привычки. Так происходит, когда человек возвращается к ней через несколько недель или месяцев после отказа от курения. Лишь небольшой процент людей действительно может без посторонней помощи навсегда бросить курить. Поэтому крайне важно вовремя обратиться за помощью к психотерапевту.

Во время консультации специалист разъяснит последствия употребления смол табачного дыма и никотина, поможет сформировать стойкую мотивацию к прекращению курения. При

поддержке врача курильщику будет легче преодолеть психологическую зависимость, он научится выходить из стрессовых ситуаций без помощи сигарет. На сеансах специалист использует методики, способствующие расслаблению, преодолению психологического дискомфорта и изменению самочувствия, благодаря чему процесс отказа от курения проходит максимально безболезненно.

В результате при наличии желания пациента, поддержки близких и помощи квалифицированного врача у человека подавляется желание курить, и эффект сохраняется даже спустя несколько лет после окончания психотерапии.