**Сегодня бросил курить. Что дальше?**

Если сегодня вы бросили курить, значит вы должны знать о том, что ваш организм будет активно реагировать на отсутствие никотина. Вас не должна беспокоить реакция вашего организма, т.е. вам следует побороть ее. Эксперты и пульмонологи рекомендуют после прекращения курения принимать соответствующие препараты, чтобы облегчить расставание с сигаретами (устранить зависимость).

Диетологи заявляют, что тело лишённое никотина требует сладости, которые обеспечивают его энергией и улучшают настроение.

**Симптомы, которые возникают после прекращения курения**

Первые дни без курения – самые трудные. Тело, лишенное сигаретного дыма, находится в шоке, т.е. ему трудно адаптироваться к недостатку никотина и новым условиям . После прекращения курения у 70% людей возникают различные симптомы (реакция организма на отсутствие никотина). Рассмотрим самые распространенные симптомы, которые возникают после полного отказа от курения.

**Кашель**

У большинства людей после отказа от курения в течение первых нескольких дней появляется кашель, ощущение першения, либо шевеления горле. Кашель образуется от накопившихся токсинов, от которых дыхательная система пытается избавиться.

Курение вызывает сухость и воспаление слизистых оболочек горла, гортани, бронхов. Следовательно, после прекращения курения клетки начинают постепенно восстанавливаться, регенерироваться, в результате чего появляется першение в горле.

Совет: пейте больше воды, чтобы смочить слизистую оболочку.

**Головная боль**

Головная боль после прекращения курения считается абсолютно нормальным симптомом. Бросил курить – насытил тело кислородом. Во время курения окись углерода, содержащаяся в табачном дыме затрудняет транспортировку кислорода через кровь. Кроме этого, никотин сужает кровеносные сосуды, что ухудшает циркуляцию (ток крови замедляется).

В первый же день после прекращения курения вены и артерии немедленно отреагируют, что может вызвать головную боль. Кровь по сосудам будет циркулировать быстрее, насыщаться достаточным количеством кислорода (на 20% больше, чем у курильщиков). Организм привыкнет к нормальной циркуляции крови и насыщению кислородом в течение примерно двух недель.

Совет: от головной боли можно принять обезволивающее, продающееся без рецепта.

**Раздражительность**

Бросил курить – появилась раздражительность. В чем причина? Раздражительность, подавленное настроение возникают от недостатка никотина. Дело в том, что при курении никотин стимулирует мозг и создает чувство удовлетворения. После того, как мозг не получает никотин, сокращается производство норадреналина и дофамина, так называемых гормонов удовольствия, что влияет на настроение. Симптомы могут сохраняться в течение двух месяцев.

Совет: уменьшить раздражительность поможет специальные жевательные резинки (например, Nikorette), либо специальная никотиновая заместительная терапия.

**Вздутие живота, запор**

Никотин стимулирует пищеварительную систему, поэтому после прекращения курения может возникнуть запор, либо вздутие живота. Данные симптомы могут продолжаться несколько дней.

Совет: употребляйте продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты, каши, хлеб с отрубями), а также пейте больше воды (1,5 – 2 л).

**Усталость, слабость**

После отказа от курения организм производит меньше энергии. Следовательно, организм нужно наполнить энергией из пищи, т.е. сложными углеводами, белками, хорошими жирами. Кроме этого, необходимо получать достаточно сна и не перенапрягаться. Еду, богатую энергией, необходимо принимать каждые 2 – 3 часа небольшими порциями.

**Меры, которые следует принять после отказа от курения**

Тело, лишённое никотина, требует, как правило, сладкого, чтобы обеспечить себя энергией и улучшить настроение. Совет диетолога: вместо сладкого бывшим курильщикам следует есть больше овощей (сельдерей, морковь) и фруктов.

При повышенном аппетите специалисты советуют жевать мятную жвачку, либо резинку для похудения (например, Asnax). Подобные жевательные резинки включают в себя хром и экстракт из листьев белой шелковицы, т.е. вещества, которые стабилизируют уровень глюкозы в крови. Жевание жвачки уменьшит тягу к сладкому.

Чтобы сократить аппетит, следует воспользоваться никотиновой заместительной терапией (НЗТ). Существует доказательство, что бывшие курильщики, которые пользовались НЗТ, либо специальными препаратами не набирали лишний вес.

Иногда для более легкого выхода из никотиновой зависимости (НЗТ) пульмонологи назначают специальные лекарства (например, Champix, Zyban).

Чтобы избежать рецидива (курения) необходимо по крайней мере 4 раза в день есть овощи и фрукты. Люди, которые едят много растительных продуктов редко возвращаются к курению.

Наиболее эффективные продукты, которые помогут избежать рецидива: зеленые овощи (брокколи, цуккини). Доказано, что зеленые овощи ухудшают вкус сигаретного дыма.

Кроме этого, специалисты советуют избегать употребления кофе, красного мяса и алкоголя – они увеличивают тягу к курению и улучшают вкус сигаретного дыма.

После отказа от курения (сегодня бросили курить) большинство симптомов исчезают через один месяц.