

Odvajanje od kajenja

ŽELJA PO CIGARETI BO PRETEKLOST

Tobak je najbolj nevarna splošno razširjena in uporabljena droga, ki povzroča nastanek mnogih obolenj, od različnih vrst raka, srčno-žilnih, pljučnih bolezni do impotence in neplodnosti. Kadilci se tudi hitreje starajo in pesti jih še cela vrsta drugih težav. Ogrožajo pa tudi druge, če kadijo v njihovi prisotnosti, saj je znano, da je zdravju škodljivo tudi pasivno kajenje.

V zadnjem času se je pri nas pojavilo veliko protikadilskih (antismoking) centrov in kar nekaj metod za odvajanje od zasvojenosti s tobakom: farmakološko zdravljenje, vedenjske terapije, terapije z magneti, predpisovanje različnih preparatov, zdravljenje s homeopatijo. Med njimi je tudi metoda z elektrostimulacijo, ki je v desetletju, odkar je na voljo tudi v Sloveniji, rešila iz sveta zasvojenosti s tobakom 90 tisoč zasvojenцев. Je povedal Milivoj Krpan, vodja Centra za odvajanje od kajenja v Ljubljani.

VPLIV KAJENJA NA ŽENSKE

Kajenje zavira nastajanje hormona estrogena v jajčnikih. Po znanstvenih izsledkih zato pri kadilkah menopavza nastopi v povprečju leto in pol hitreje kot pri nekadilkah. Vrh tega nikotin poveča delovanje fermentov, ki spreminjajo spolne hormone ženske iz biološko dejavnih materij v nedejavne, ki niso sposobne uravnati menstrualnega cikla in zagotoviti normalnega delovanja drugih funkcij telesa. Znano je tudi, da kajenje zmanjšuje raven železa v telesu. Kadilke imajo zato več možnosti za slabokrvnost, tudi če je sicer raven vsebnosti hemoglobina, ki prenaša kisik po krvi, normalna. Ogljikov monoksid v cigaretah se namreč spoji s hemoglobinom in ustvarja snov, imenovano karboksihemoglobin. Ta oblika hemoglobina pa ne prenaša kisika. Zaradi poslabšane oskrbe tkiv s kisikom se pri kadilkah v primerjavi z nekadilkami poveča raven hemoglobina v krvi. Zato na splošno kadilke potrebujejo več železa, kar povzroča skrite anemije, ki se kažejo kot hitra izčrpanost, kronična utrujenost, zmanjšana storilnost... Kadilke kaj hitro »pojejo« zaščitne zaloge organizma.

Tobačni dim vsebuje okrog 5000 različnih škodljivih kemičnih sestavin. Z asimilacijo pridejo te v kri in do vseh celic organizma ter dušijo njihovo delovanje. Potem jih

telo sicer izloči, a pri tem izgublja biološko aktivne materije, ki jih potrebuje za delovanje. To pa ne velja le za ženske, ki kadijo, ampak tudi za vse, ki kadijo pasivno, ko vdihujejo zadimljen zrak. Znanstvene raziskave so pokazale, da morajo kadilci in pasivni kadilci uživati čim več zelenjave, sadja, piti sveže zelenjavne sokove, da zagotovijo telesu dovolj vitaminov in mineralov. Vsaka cigareta uniči tudi 25 miligramov vitamina C, zato ga morajo kadilci dodatno zaužiti.

Priporočljivo je vsak dan popiti tudi pol litra soka iz korenja, da telo dobi betakarotin, ki se v jetrih pretvori v vitamin A. Ta vitamin krepi sluznico pljuč in drugih organov. Izogibajmo se tudi mastni hrani, ker poslabša asimilacijo biološko aktivnih snovi.



Milivoj Krpan, vodja Centra za odvajanje od kajenja v Ljubljani, pravi, da je nikotin najbolj zahrbtna snov na svetu. Kadilec postaneš hitro, odvaditi pa se je težko, zato je povratnikov pri kadilcih več kot pri vseh drugih odvisnostih.



KO ŽELJA PO CIGARETI UGASNE

Če se kdo želi odvaditi kajenja, potrebuje močno voljo. Pomaga pa si lahko tudi z različnimi metodami, da je pot do uspeha lažja. Za eno učinkovitejših metod zdravljenja zasvojenosti s tobakom se je izkazala elektrostimulacija, ki jo ponuja Protikadilski center v Ljubljani. Letos praznuje že deseto obletnico in ima podružnice tudi v Mariboru, Celju, Izoli, Novi Gorici ter Novem mestu.

»Naprava je kanadski izum, že deset let pred nami so jo uporabljali v tujini, in njen učinek je preverjen. Z njo stimuliramo določene refleksne točke na ušesu in nosu, ki so povezane z zasvojenostjo s tobakom, s čimer vplivamo na širši sistem in celotno telo. Terapija odpravi potrebo telesa po nikotinu, ki je živčni strup. Bistveno tudi zmanjša živčno krizo, ki na-

Fotografija: Andreja Paljevč



Fotografija: Buenos Dias

primer regrat, ki razstruplja telo, baldrijan, ki pomirja, encijan pa izboljšuje okus v ustih, da človek ne čuti več poželenja po tobaku. Zelišča so v obliki kapljic in tablet in so le dodatna pomoč. Če terapija z napravo ne pomaga, tudi zeliščna terapija ne zaleže, pove Milivoj Krpan. Po terapiji se intenzivnost odtegnitvenih znakov oziroma abstinenčne krize ponavadi hitro zmanjša. Tanka prevleka nikotina in katrana, ki je nastala na vseh prizadetih organih, se počasi raztaplja in postopno odstranjuje iz telesa. Ko telo nima nikotina, se začne drugače vesti, vsaj kratkoročno. Dolgoročno pa se izboljšajo vse telesne funkcije, tudi prebava. Nekateri ljudje imajo težave, drugi ne. Nekateri se zredijo, drugi ne. Odziv organizma je odvisen od posameznika, opazi naš sogovornik.

Možnost uspeha je že po prvi terapiji, ki traja skupaj s pogovorom dobro uro. Če človek še čuti potrebo po kajenju, lahko terapije ponavlja, dokler zasvojenosti ne odpravi. Po terapijah si organizem opomore in postane tak kot pred zasvojenostjo.

VEČ POVRATNIKOV KOT PRI DRUGIH ODVISNOSTIH

V center najpogosteje prihajajo po pomoč ljudje, ki kadijo že eno ali več desetletij, malo več je žensk kot moških. Nekaj je vedno tudi povratnikov, ki so se ulovili v začaran krog zasvojenosti. Kandidati za neuspešno odvajanje od kajenja so zlasti ljudje, ki so v stresu in si ne vzamejo časa zase, opazi Milivoj Krpan. Vzrok, da znova sežejo po cigareti, je običajno neko čustvo, stres, prepir, travmatični dogodki, kot so smrt, ločitev ali finančne težave. Prav zato je nikotin najbolj zahrbtna snov na tem svetu. Povratnikov je pri kadilcih več kot pri vseh drugih odvisnostih. »Kadilec vse rešuje s cigareto. Prižge jo, če je vesel ali žalosten, če se spre ... Vedno najde razlog za kajenje, vse psihološke težave rešuje z nikotinom. Cigareta pa ga zadovolji le za trenutek, zato že čez nekaj minut potrebuje nov odmerek.

stane pri kadilcih takrat, ko se odvajajo od kajenja. Uspešnost je 80- do 90-odstotna,“ zatrjuje terapevt Milivoj Krpan, ki je pripeljal to mednarodno patentirano metodo v slovenski prostor. Trajanje terapije določijo na temelju podatkov, kot so starost, spol, leta kajenja, število pokajenih cigaret. Opravijo tudi preizkus kapacitete pljuč, da okvirno vidijo, kakšno je zdravstveno stanje, in po potrebi napotijo stranko na specialističen pregled. Potem sledi stimulacija točk, kar običajno traja od dvajset minut do pol ure. Po mikromasaži prejme vsaka stranka paket naravnih zelišč za štirinajstdnevno terapijo: na

CENTER ZA ODVAJANJE OD KAJENJA 040 238 442

S tem, ko prižge cigareto, ne reši ničesar, le nakoplje si še dodatno težavo – postane kadilec. Zato stranke vselej opozorimo, da gre pri odvajanju od kajenja za projekt, in priporočamo, naj se izogibajo kadilcem.« Zaradi mehanskih navad morajo kadilci iz bivalnih in delovnih prostorov odstraniti vse cigarete. Prvo obdobje po terapiji je ponavadi najbolj kritično, potem nevarnost občutno upade. »Človek mora namreč zavestno nadzirati svoje vedenje. Vsaka napaka je lahko usodna. Samo trije dimi in zasvojenost je tu. Tu ni šale in ni vmesne poti. Zato veliko ljudi pade na tem izpitu,« opozarja Milivoj Krpan, ki opaža, da ženske pri terapiji dosegajo malo slabše rezultate kot moški, kar je bržkone povezano z drugačno biološko sestavo.

Terapija z elektrostimulacijo nima stranskih učinkov. Primerna ni le za epileptike, nosečnice in za ljudi z vgrajenim srčnim spodbujevalnikom. Običajno zadostuje že ena terapija, zato je metoda idealna za današnji hitri tempo, zatrjuje Milivoj Krpan. Vsekakor pa ne gre brez posameznikovega resnega pristopa, trdne odločitve in ljubezni do sebe. Zavedajmo se, da si z vsako pokajeno cigareto pridelamo kakšno težavo z zdravjem in da se navsezadnje tudi hitreje staramo!



Fotografija: Andreja Paljevec

Če terapija ni uspešna, kar velja za manjši odstotek ljudi, center vrne denar. Vsaka stranka dobi šestmesečno jamstvo, kar pomeni, da so v tem obdobju v centru stranke vedno na voljo. Vsekakor pa od stranke pričakujejo, da jemlje resno svojo odločitev ter napravi vse, da ne bi pomotoma prižgala cigarete.

Po lanskoletnem sprejemu tobačnega zakona v centru niso opazili nobenega posebnega navala, prej upad. Milivoj Krpan pojasnjuje to s tem, da so bili kadilci v šoku in so čakali, kako bo zakon zaživel v življenju. Ljudje so se počutili kaznovane, zato so se tiho uprli in kot vemo, je prepovedan sadež vedno najslajši. Tudi po podatkih prodajalcev tobačnih izdelkov prodaja le-teh po sprejetju zakona v Sloveniji ni upadla.

Andreja Paljevec