

ОТ АВТОРА

Курение — один из основных факторов риска сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний — продолжает наносить непоправимый вред здоровью человека. Факт, что курение укорачивает жизнь — неоспорим и он сегодня признается большинством исследователей.

Несмотря на существующие успехи в борьбе с курением, победить эту привычку не так просто. По данным НИИ кардиологии Томского Научного Центра Российской Академии медицинских наук распространенность курения составляет для мужчин 70%, среди женщин — 8%.

Столь большие цифры указывают, с одной стороны, на культурный и социальный уровень, с другой — на недостаточную эффективность существующих способов борьбы с курением.

Частично это объясняется и тем, что такие методы борьбы с курением, как иглорефлексотерапия и ее разновидности, психотерапия, использование ряда лекарственных препаратов, к сожалению, не всегда доступны для населения, не лишены побочных эффектов, часто длительны и требуют повторных обременительных курсов лечения.

Предлагаемый способ борьбы с курением адресуется непосредственно курящему, безвреден, нацелен на выработку положительной мотивации, усиливающей отрицательное личностное отношение к курению у курильщика, четко определяет позицию окружающих.

Простота и доступность данного способа, принципиальное отличие от существующих подходов позволяет рекомендовать его к использованию как врачебным персоналом, так и самими пациентами.

Автор надеется, что своим трудом сможет помочь расстаться с курением как недавно начавшим курить, так и курильщикам «со стажем», и будет считать свою задачу выполненной,

FROM the AUTHOR

Smoking is one of the major risk factors of cardiovascular and oncological diseases, it continues to cause irreparable harm to human health. The fact that smoking shortens life is undeniable, and it is now recognized by the majority of researchers.

Despite a lot of achievements in the fight against smoking, it is not so simple to overcome this habit. According to the data of the Institute of Cardiology of the Tomsk Scientific Centre of the Russian Academy of Medical Sciences, smoking prevalence for men constitutes 70% among women — 8%.

These high figures point, on the one hand, to the cultural and social level and, on the other hand, the lack of effectiveness of existing ways to combat smoking.

This is partly due to the fact that anti-smoking techniques such as acupuncture and its varieties, psychotherapy, the use of drugs (unfortunately, not always accessible to the population) are not without side effects and often require a lot of time as well as repeated cumbersome courses of treatment.

The proposed way to combat smoking is addressed directly to a smoker; it is harmless and aimed at providing positive motivation, reinforcing the negative personal attitude of the person to smoking. It always clearly defines the position of the surrounding people.

Simplicity and availability of the method, its fundamental difference from other existing approaches allows us to recommend it for both the medical staff and patients themselves. The author hopes that his work could help beginners as well as experienced smokers to give up smoking. His task will be fulfilled, if this technique can add, at least, a small part of those who have read this brochure to “the galaxy” of non-smokers and therefore healthy people. To reach a larger audience, the author publishes it at once in the Russian and English languages. It should be noted

если с помощью данной методики к «плеяде» некурящих, а следовательно и здоровых, добавится хотя бы небольшая часть, прочитавших эту брошюру.

Автор будет благодарен за конструктивные замечания читателей и просит направлять письма и отзывы по адресу:

634012, г. Томск, ул. Киевская 111а,
лаборатория магнитно-резонансной томографии,
Лукьянёнок Павел Иванович,
e-mail: paul@cardio.tsu.ru; Lukans@yandex.ru

that the higher the person's educational is, the better this technique works. At the present moment, during 25 years of its use hundreds of people managed to give up smoking on their own.

The author will be grateful for constructive comments of his readers and asks them to send letters and reviews as well as possible questions to the following address:

Lukyanyonok Pavel Ivanovich, CMS, RAE Professor
Laboratory of Magnetic Resonance Imaging
111A, Kievskaya ul.
Tomsk 634012, Russia
e-mail: paul@cardio.tsu.ru; Lukans@yandex.ru