

ЗОЖ и никотиновая зависимость

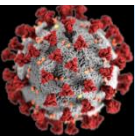


УЗ «Минский городской клинический
наркологический центр»

Ул.Ваупшасова, 59

врач по медицинской профилактике
врач психиатр-нарколог
организационно-методического
консультативного отдела

Казаков Александр Борисович



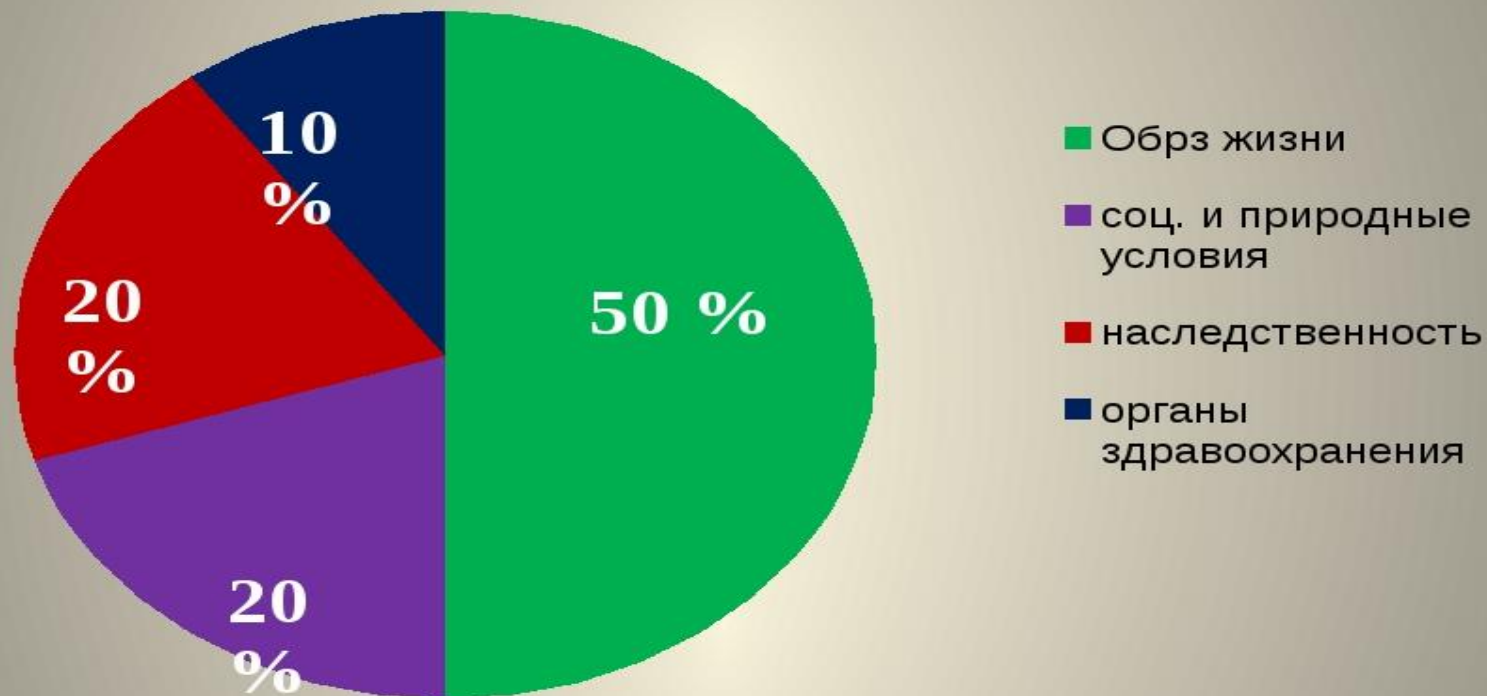
2. Что такое Здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948г).

Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире...

Здоровье - это бесценный дар, он дан увы не навечно - его надо беречь!
(И.П.Павлов)

От чего зависит здоровье?



Вывод: наше здоровье – в наших руках

4. ЗОЖ

**Как мы видели раньше - здоровье на 50 % зависит от образа жизни.
Что это такое?**

Образ жизни - это повседневная деятельность людей в производственной и непроизводственной сферах, их труд, быт, досуг, житейские интересы и заботы, нравы и обычаи, общение и морально-психологические установки.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

5. Компоненты Здорового образа жизни:

1. Правильное питание (регулярное, сбалансированное, рациональное)
2. Соблюдение режима труда и отдыха (здоровый достаточный сон, любимая работа)
3. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей (профилактика гиподинамии, адекватная физическая нагрузка), закаливание
4. Адекватное здоровое сексуальное поведение
5. Психическая и эмоциональная устойчивость (психогигиена, психопрофилактика, методики самоконтроля, позитивное мышление)
6. Гигиена (личная и общественная), повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья
7. Безопасное поведение дома, на улице, на работе
8. Отказ от саморазрушающего поведения (отказ от употребления ПАВ)

6. Что такое ПАВ? Что такое никотин?

Психоактивное вещество (ПАВ) -любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

К ПАВ относятся: алкоголь, наркотики, различные токсические вещества, в том числе никотин и кофеин.

Никотин является токсическим психоактивным веществом. Людей, зависимых от никотина относят к группе токсикоманов и называю никотинзависимыми.

Никотин не входит в перечень наркотических средств, и психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РБ.

В Международной Классификации Болезней 10-й редакции (МКБ-10), используемой в данный момент в РБ, есть коды:

F17.0 - Острая интоксикация, вызванная употреблением табака (острая никотиновая интоксикация)

F17.2 - синдром зависимости от никотина.

F17.3 - синдром отмены табака.

7. Что такое никотиновая зависимость?

- **Психологическая зависимость** - неспособность к ощущению психологического комфорта без доступа к курению.
- **Физическая зависимость** - потребность к употреблению химического вещества для поддержания нормального физического самочувствия.
- **Социальная зависимость** - совместное или групповое курение как устоявшийся ритуал.



8. НИКОТИН. Факты

1. Впервые выделен и описан в 1828 г. немецкими химиками Посельтом и Рейманом из листьев табака, а позже найден в листьях других растений, преимущественно семейства Пасленовых (баклажан, томаты, картофель, зеленый перец)

2. Составляет 28,7% от общей токсичности табачного дыма.

3. Вызывает зависимость, психическую и физическую, что впервые отмечено в 18 веке.

4. Физико-химические и фармакокинетические свойства:

Маслянистая прозрачная жидкость с горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет, растворим в воде и алкоголе.

Крепость табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости, плотности набивки, частоты и глубины затяжек. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром - более 40%. Быстро всасывается слизистыми оболочками, кожными покровами, легко поступает в кровь, разносится по организму за 21 -23 с. При курении в затяжку концентрация его в крови выше в несколько раз по сравнению с курением без затягивания.

5. Обезвреживание происходит в основном в печени, также в легких и почках.

6. Выделяется с мочой на протяжении 10-15 ч после курения.

7. Является одним из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 0,25 кант и, собака - от 0,5 капли. Для человека смертельная доза 2-3 капли или 50-100 мг. (это большая сигара или 60 сигарет).

8. Передозировка вызывает остановку дыхания и сердечной деятельности.

Признаки не-смертельного отравления: головокружение, головная боль, слюнотечение, слабость, побледнение, холодный пот, тахикардия, дрожь, гипогликемия, психические расстройства.

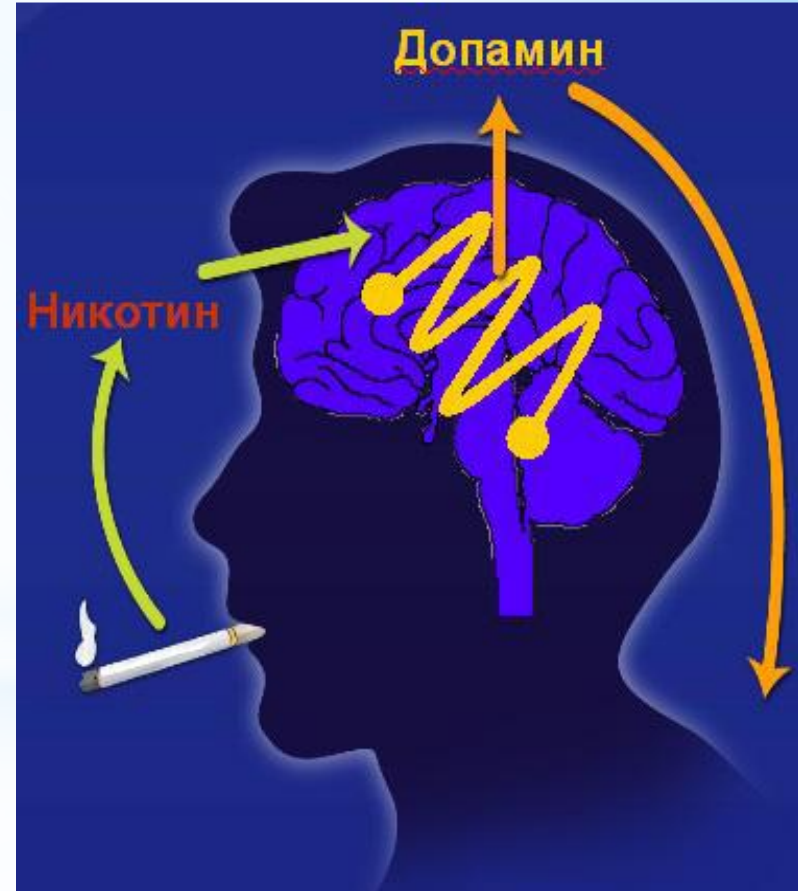
9. На втором месте по токсичности после никотина - эфирные масла табачного дыма.

9. Механизм действия никотина

- * Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. В чем секрет влияния никотина на работу мозга? Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов. Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Сдвигая привычный для себя маятник умственной деятельности, курильщик затем неотвратимо ощущает его обратный ход.
- * Но коварство никотина не только в этом. Оно проявляется при длительном курении. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам, которые в некоторой степени облегчают его работу. И вот сам начинает их требовать, не желая особенно перетруждаться. Вступает в свои права закон биологической лени. Подобно алкоголику, которому, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходится «подкармливать» мозг алкоголем, а курильщик вынужден «баловать» его никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность. Тут же волей-неволей закуришь вновь.

10. Механизм воздействия никотина на центральную нервную систему

- При поступлении никотина в мозг происходит выброс допамина - гормона удовольствия.
- Снижение уровня допамина между сигаретами приводит к развитию синдрома отмены и развитию стресса.
- У курящего человека развивается потребность в никотине для получения чувства удовольствия.



11. Принятые способы введения никотина в организм

1. Ингаляционные

а) Табакокурение

б) ЭСДН (электронные средства доставки никотина - электронная сигарета, Вэйп)

2. Пероральный (через рот),

а) Буккальный

I) Никотиновые пастилки

II) Никотиновые жвачки

III) Никотиновые подушечки для рассасывания, СНЮСЫ

б) Пероральный ингалятор

3. Трансдермальный (пластыри)

4. Интраназальный (через нос)

а) Спрей

б) Нюхательный табак

12. История. Табак и табакокурение

Курительные трубки находят при раскопках могил фараонов 21 -18 вв до н.э и шумерских гробниц. Геродот описывал курение у скифов (5 в до н.э.), курение упоминается в китайской и индийской литературе. Изображение трубок сохранилось на индийских картинах.

Слово «tabaco» изначально означало «курево». Люди всегда и везде что то курили, но именно *Nicotiana tabacum* - «завезенное курево», стало повсеместно употребляемым зельем и бичом современности.

Современный Табак, *Nicotiana tabacum* попал в Европу в 15 веке. В Испании сперва культивировался как декоративное растение. Распространение употребления началось в 16 веке во Франции, Англии, Турции, Германии, Австрии (нюхали). В Россию был завезен в 17 веке.

С появлением случаев отравления вводятся ограничительные меры: в Италии и Турции за курение отлучали от церкви, сажали на кол. В России за употребление били кнутом, а за продажу - резали ноздри. В Англии - за курение полагалось «отсечь голову с трубкой в зубах и выставить ее для всеобщего осуждения»

Сейчас, Табак это - травянистое растение семейства пасленовых. Насчитывается свыше 60 его видов. Выращивается в 120 странах.

Курение табака (табакокурение) - самый распространенный способ употребления никотина в мире, это возможно в виде сигарет(в том числе самокруток), сигарилл и сигар, трубки, кальяна.

Табачный дым - сложная газообразная смесь более 1000 веществ, свыше 200 из них опасны для здоровья. 5-10% массы дыма составляют мельчайшие летучие твердые частицы. Дым от 1 сигареты весит 0,5 г.

Основные действующие вещества: никотин, эфирные масла, фенолформальдегидные смолы, СО, синильная кислота, аммиак, деготь (40% - 3-4-бензпирен), мышьяк, сероводород, формальдегид, кислоты и др. Радиоактивные вещества: висмут-210. свинец-210, полоний-210 (гамма-излучение) - в моче курящих его в 6 раз больше, чем у некурящих.



**Курение приводит
к кровоизлиянию
в мозг**



**Курение
приводит
к
инфаркту
миокарда**

**Курение -
причина
гангрены
ног**



**Курение
приводит к
импотенции**



**Курение - причина
болезней
ротовой полости**



**Ваше курение -
причина болезней
Ваших детей**



**Табачные смолы
в легких курильщика**



**Курение причина
врожденных пороков**



**Курение приводит к
преждевременной
старости**



**Курение причина
рака легких**



**Курение
во время
беременности
вредит
здоровью
Вашего
будущего
младенца**



**Курение - причина
болезней почек**

КУРЕНИЕ - ЭТО БОЛЕЗНЬ!

SUPPORTED BY OFFICIAL
DEVELOPMENT AID FROM THE MINISTRY
FOR FOREIGN AFFAIRS OF FINLAND

14. Курильщики. Табачный дым

- * Загрязненность табачного дыма значительно выше - в 4,25 раза - загрязненности выхлопных газов автомобилей; в 248 раз - отработанного газа кухонной горелки, более чем в 1000 раз (!) - выдыхаемого человеком воздуха.
- * При выкуривании пачки сигарет в день курильщики фактически дышат воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы. И еще одно сравнение. При выкуривании даже одной сигареты получаемая токсическая нагрузка соответствует пребыванию человека на оживленной автомагистрали в течение полутора суток.



Наиболее вредные компоненты табачного дыма



16. Основа патогенетического действия табачного дыма. табачного дыма

Оксись углерода обладает в сотни раз большим сродством с гемоглобином, чем кислород. Она вытесняет кислород, из соединения с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, блокируя гемоглобин крови, а это препятствует нормальной доставке кислорода мозгу и другим органам.

Кроме того **никотин** спазмирует сосуды, что особенно пагубно сказывается на мелких сосудах (мозг, сердце, почки) и периферических сосудах, вызывая их истончение и ломкость.

Табачный дым делает кровь густой и вязкой, трудно проходящей по сосудам.

Компоненты табачного дыма отрицательно влияют на все виды обмена веществ в организме, особенно липидного, водного, гормонального и кислородного.

В результате у курильщиков развивается хроническое кислородное голодание и хроническое отравление организма, дистрофия органов и тканей, а также инфаркты, опухоли и некрозы.

17. Курильщики. Вид и Образ



ЯБЛОКИ ВМЕСТО СИГАРЕТ

31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА



- * Курящего человека легко отличить от некурящего по бледной, несвежей, с ранними морщинами коже лица, пожелтевшими пальцами, табачному запаху изо рта, от волос, сиплому голосу.
- * Он выглядит старше своих лет.
- * Как правило, у него набухшие и кровоточащие десны, рано начинают разрушаться зубы, язык обложен серовато - белым налетом.
- * У курящих со временем краснеют кончики носа, ушные раковины, щеки, багрово-синюшной становится кожа кистей и стоп.
- * Что же происходит в организме, когда человек бездумно затягивает сигарету? Через 2-3 минуты после вдыхания табачного дыма, составная часть его, никотин, уже проникает внутрь клеток головного мозга, спустя некоторое время наступает снижение его активности. Вот почему у курящих ослабляется внимание, ухудшается восприятие учебного материала.

18. Курильщики. Действие и Статистика

- * Люди, начинающие курить, порой не имеют даже малейшего представления о том, насколько пагубное воздействие оказывает простая сигарета.
- * Статистика со всей определенностью свидетельствует, что каждый четвертый из курящих людей умирают от болезни, которые находятся в прямой зависимости от этой вредной привычки. Ежегодно «всемирная эпидемия» злоупотребления табаком уносит свыше 3 миллионов жизней.
- * Установлено, что после 1-2 выкуренных папирос или сигарет снижается точность движений, уменьшается острота зрения и цветоощущений. У курильщиков со стажем могут быть необратимые поражения зрительного и слухового нерва. У курящих людей часто болит голова, отсюда раздражительность, неуравновешенность, беспокойный ночной сон.
- * Никотин стимулирует выделение гормонов, которые при стрессовых ситуациях выбрасываются надпочечниками в кровь в избыточном количестве. Гормоны вызывают сужение сосудов, способствуя повышению артериального давления и развитию гипертонической болезни.
- * Никотин ослабляет действие анти- свертывающей системы крови, что приводит к образованию тромбов в кровеносных сосудах.
- * Необходимо также знать, что никотин вызывает спазмы нижних конечностей. Вследствие этого у курильщиков весьма часто отмечается недостаточность кровоснабжения ног. В дальнейшем оно ухудшается из-за изменений внутренних стенок артерий. Появляется боли в икроножных мышцах и при ходьбе и в покое.



Болезни, вызываемые курением

Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)



5 причин бросить курить

- Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто все еще продолжает курить.
- Прекращение курения сокращает риск развития рака легких, болезней сердца, инсультов, хронических заболеваний легких.
- Женщины, которые бросили курить имеют такие же шансы родить здорового ребенка, как и некурящие женщины.
- Экономия финансовых средств.
- Настроение и самочувствие не будут больше зависеть от того покурил или нет
- **БРОСЬ КУРИТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!**

ЕСЛИ ВЫ БРОСИЛИ КУРИТЬ, ТО ЧЕРЕЗ...

1
ЧАС

НОРМАЛИЗУЕТСЯ ПУЛЬС
И ДАВЛЕНИЕ

8
ЧАСОВ

ПРИХОДИТ В НОРМУ СОДЕРЖАНИЕ
УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА И
КИСЛОРОДА В КРОВИ

24
ЧАСА

УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК
СЕРДЕЧНЫХ ПРИСТУПОВ

48
ЧАСОВ

ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ НЕРВНЫЕ
РЕЦЕПТОРЫ (ВКУС И ОБОНЯНИЕ)

72
ЧАСА

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЖИЗНЕННАЯ
СИЛА ЛЁГКИХ

2
НЕДЕЛИ

УЛУЧШАЕТСЯ ЦИРКУЛЯЦИЯ В СОСУДАХ,
ПРОХОДИТ КАШЕЛЬ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

1
ГОД

НА 50% УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК
РАЗВИТИЯ ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

5
ЛЕТ

РИСК СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ СНИЖАЕТСЯ
ДО УРОВНЯ НЕКУРЯЩИХ

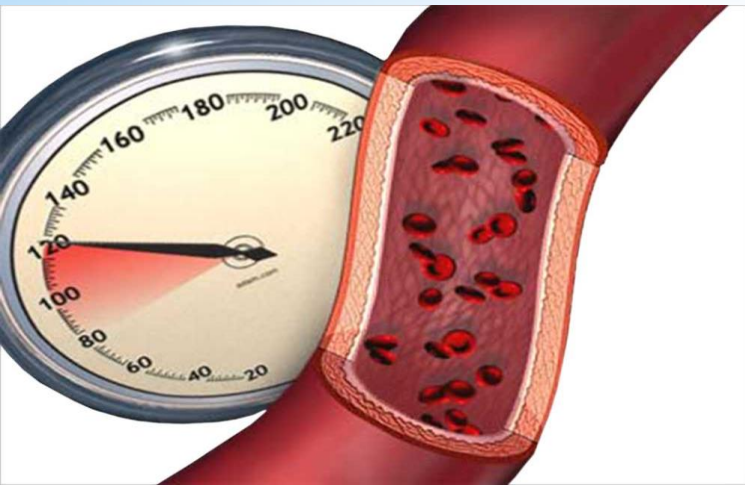
10
ЛЕТ

РИСК СМЕРТИ ОТ РАКА СНИЖАЕТСЯ
ДО УРОВНЯ НЕКУРЯЩИХ

ЦЕНИТЕ КАЖДУЮ МИНУТУ СВОЕЙ ЖИЗНИ!

22. Курение способствует развитию:

- Артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть), мозгового инсульта (кровоизлияния в мозг). 30-40 % всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет.
- Облитерирующих заболеваний сосудов конечностей. При этих заболеваниях происходит закупорка тромбами мелких кровеносных сосудов, а их спазм (резкое сужение) под влиянием никотина, который при курении попадает в кровь, может привести к возникновению гангрены (отмирание тканей). В таких случаях человеку приходится делать ампутацию.
- Хронического бронхита и эмфиземы легких, которые сопровождаются развитием пневмосклероза, появлением одышки и развитием сердечной недостаточности. Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих.



Стадии облитерирующего атеросклероза сосудов ног

1 - 3 стадия



Нога часто немеет
и мерзнет

4 стадия



Кожа ноги
темнеет

4 стадия



Появляются язвы

4 стадия



Гангрена

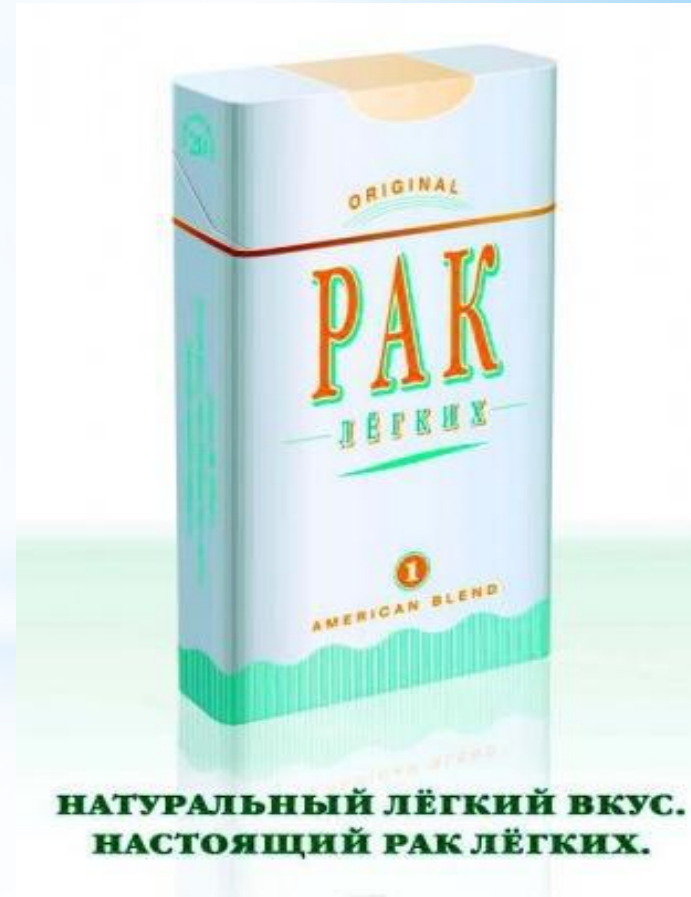
23. Курение способствует развитию:

- Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита.
- Нарушения работы желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека.
- Снижения иммунитета.
- Снижения способности к деторождению у женщин; развитию импотенции и бесплодия у мужчин.
- Повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии.
- Курением вызваны 30% случаев смерти от онкологических заболеваний, таких, как рак губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря.

24. Влияние курения на здоровье

Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:

1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%).
2. Рак гортани (84%).
3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%).
4. Рак пищевода (78%).
5. Рак поджелудочной железы (29%).
6. Рак мочевого пузыря (47%).
7. Рак почек (48%). Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением.



25. Статистика по курению:

По данным социологических исследований, в настоящее время среди опрошенного населения РБ курит 29,6%, из них:

постоянно курит 19,8%, от случая к случаю - 9,8%.

Курили ранее, но бросили - 16,9%,

никогда не пробовали - 51,2%.

Доля курящих мужчин составляет 49,3%, доля женщин - 14,9%. Д

оля тех, кто «курит от случая к случаю», примерно равна в обеих группах. Доля тех, кто «курит постоянно» в 6,6 раз выше в группе мужчин, по сравнению с группой женщин.

Анализ распространенности табакокурения в зависимости от возраста показал, что самая высокая доля тех, кто курит (от случая к случаю и постоянно) наблюдается в возрастной группе 16-29 лет и составляет 36,2% .

Доля тех, кто «бросил курить» примерно равна во всех возрастных группах.

26. Статистика по курению:

Самые высокие показатели распространенности курения наблюдаются среди временно неработающих (63,3%), военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов (56,2%), рабочих промышленности, транспорта, строительства (52,2%). Менее всего курильщики представлены среди неработающих пенсионеров (11,4%). Доля бросивших курить выше среди военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов (28,1%), предпринимателей (32,1%).

Распределение показателей курения в зависимости от региона проживания выглядит следующим образом. Наибольшая доля тех, кто курит, выявлена в Минске (36,2%). Наименьшая доля - в Минской области (25,8%).

Чем Вы заболите, если продолжите курить?



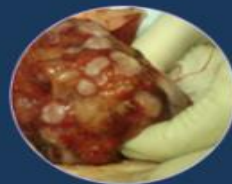
Легкие

- рак бронхов, гортани, лёгких, полости рта, трахеи
- бронхиальная астма
- эмфизема лёгких
- бронхит, ларингит, фарингит трахеи



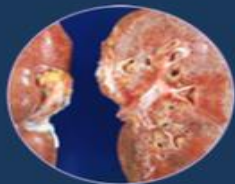
Половая сфера

- импотенция
- бесплодие
- внутриутробная смерть плода, выкидыши
- рак матки, предстательной железы, молочных желёз.



Пищеварительный тракт

- воспаление дёсен
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки
- острый гастрит
- рак желудка, кишечника, поджелудочной железы



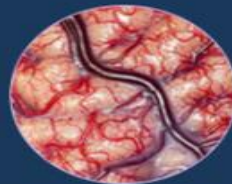
Мочевыводящая система

- пиелонефрит
- заболевания мочеточников, мочевого пузыря
- дисфория



Сердечно-сосудистая система

- инфаркт миокарда
- гипертоническая болезнь
- нарушения ритма сердца
- ишемическая болезнь
- тромбофлебит



Нервная система

- инсульт
- инфаркт
- снижение зрения, вкуса и обоняния
- снижение памяти
- нарушения сна, тревога

28. Памятка курящему

1. Вы- человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть или прогуляться пешком.
2. Курение вас настраивает на деятельность. Но это вранье самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
3. Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решить конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.
4. Вы курите без разбору, не замечая количества и качества выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.

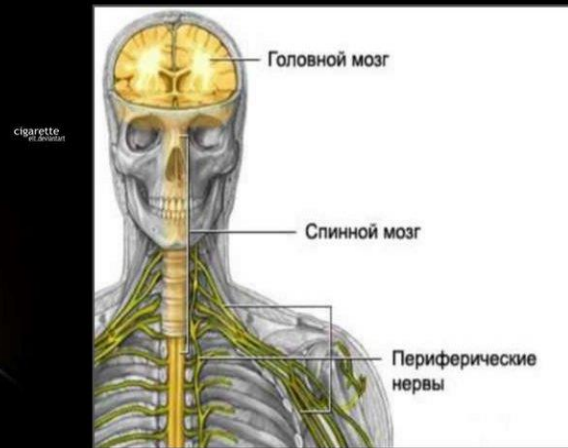


29. Курение и его влияние на нервную систему

Человек, страдающий пагубной привычкой, больше подвержен стрессу. Вялость, апатия, отсутствие сил – такие состояния может отмечать у себя курильщик ещё с утра. После выкуренной сигареты человек может ощутить внезапное чувство тревоги, паническую атаку или резкую подавленность настроения. Всё это неслучайно. Курение – это зависимость, вызванная влиянием веществ на мозговые центры организма. Во время поглощения ядовитого дыма под удар попадают клетки мозга и нервный столб. Последствия такого воздействия могут быть весьма и весьма печальными.



Влияние курения на нервную систему



Врачи установили, что курящие ученики более нервны, несообразительны, рассеяны, ленивы, плохо учатся.

30. Курение и его влияние на кроветворную систему

Спросите у гематологов, почему они бьют тревогу по поводу пагубной привычки? Всё дело в том, что все химические вещества, попадая в наш организм, оказывают влияние на состав крови. Неведомые нам внутренние процессы зависят от каждого потребляемого продукта, вдыхаемого вещества, «пропускаемого» через организм состава. Риски заработать системные заболевания крови у курильщиков выше, чем у других людей.



31. Курение и его влияние на иммунную систему

Человеческий иммунитет — до конца не разгаданная тайна. Стрессовое воздействие на организм несёт риски развития не поддающихся объяснению аутоиммунных заболеваний (ИЗСД — сахарный диабет, аутоиммунный артрит, онкология и т. д.). Каждый раз, выкуривая сигарету, человек не может быть уверен, что это не подорвёт его иммунитет и не даст начало развитию серьёзных заболеваний, справиться с которыми не под силу порой даже именитыми медикам мирового уровня.

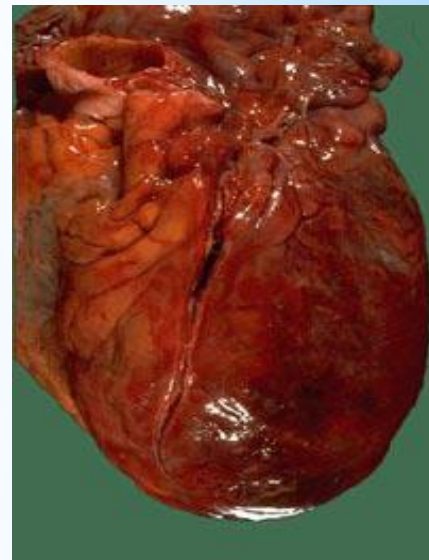
Влияние табака на иммунную систему

- Никотин не только вызывает привыкание, но и является мощным ядовитым веществом, нейротоксином. И благодаря этому свойству он в прямом смысле убивает не только нервную систему, но и ослабляет иммунную. Только представьте, что ежедневно она борется с отравляющим действием никотина, без выходных и без праздников. И чем дольше человек продолжает курить, тем больше иммунитет стоит на страже его тела. Только с каждым днем ему приходится все труднее: чем сильнее он нас оберегает, тем слабее становится эффект от каждой затяжки. А чем меньше становится эффект, тем больше хочется курить



32. Влияние курения на сердце

Курение — основная причина поражения коронарных артерий, что может приводить к инфаркту миокарда. Никотин и окись углерода, содержащиеся в табачном дыме, нарушают поступление кислорода в кровь и по разным механизмам вызывают поражение сердца и сосудов.





ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ (ЗПС)

Развивается
приблизительно у **20%**
взрослых старше **55 лет**

Примерно у **половины**
пациентов протекает
бессимптомно

У **5-10%** пациентов
бессимптомное ЗПС будет
прогрессировать до развития
симптомов через **5 лет**

Пациенты с симптомами ЗПС
имеют **большой риск развития**
других кардиоваскулярных
заболеваний и смертности



Формирование
атеросклеро-
тической
бляшки
в стенке
артерии

Приводит к :

1. хронической хромоте
(хромота курильщика)
2. *Стопе курильщика*
(гниение нижних в
результате
длительной атрофии,
результат: гангрена с
ампутацией)
3. *Кисть курильщика*
(аналогично стопе)



ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ (ЗПС)

**КУРЕНИЕ — САМЫЙ ВАЖНЫЙ
ФАКТОР РИСКА**
прогрессирования ЗПС



**Симптомы
ЗПС**

на **10 лет**
раньше



**Выполняются
ампутации**

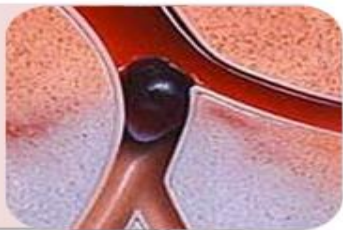
в **2 раза**
чаще



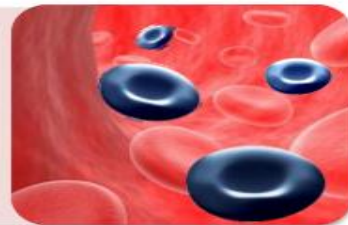


ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Повышенный
риск
тромбоза
сосудов



снижение
поступления
кислорода
к тканям



сердце
и легкие
вынуждены
работать
с большей
нагрузкой



со временем масса
сердца увеличивается, а
часть мышечных волокон
замещаются жировой
и соединительной
тканью, которые
не могут обеспечить
нормальную работу
сердца





КУРЕНИЕ МНОГОКРАТНО УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

ИНФАРКТ МИОКАРДА – это гибель участка сердечной мышцы, обусловленная острым нарушением кровообращения в этом участке



**Интенсивность
курения**

**Увеличение риска
инфаркта миокарда**



1-5 сигарет в день



+40%



20 сигарет в день



+400%



40 сигарет в день



+900%



- ❗ В возрасте до 65 лет больные с зависимостью от никотина умирают от ишемической болезни сердца (ИБС) **в 2-3 раза чаще**, чем некурящие
- ❗ У курильщиков **в 2-4 раза выше** риск внезапной остановки сердца



- ❗ При прекращении курения в возрасте до 65 лет **снижается риск развития ишемической болезни сердца (ИБС)**
- ❗ Если человек воздерживается от курения на протяжении 10 лет, **риск ИБС становится близким к таковому у некурящих**

38. Влияние курения на легкие

Примерно в 85% случаев рака легкого, возникающих за год, можно обнаружить связь с курением. У людей, выкуривающих по две или больше пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60–70% по сравнению с некурящими.

На рентгеновском снимке в легком видно патологическое объемное образование



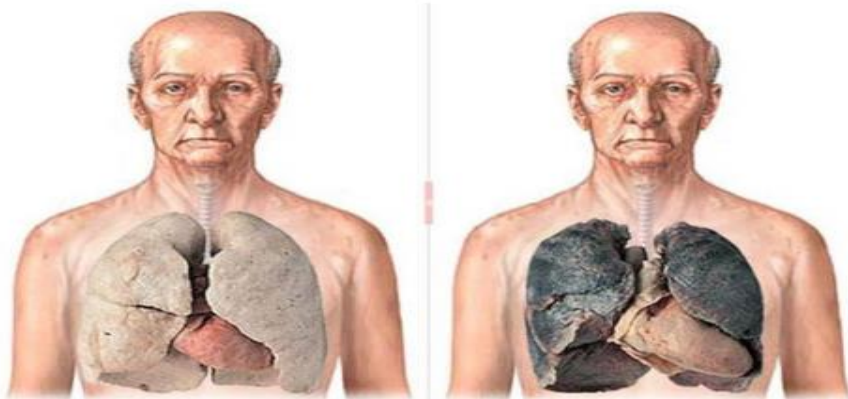


ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ



- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- Пневмония
- Хронический бронхит
- Эмфизема
- Рак легкого





ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)

КУРЕНИЕ – главная причина возникновения ХОБЛ

(80-90% случаев смерти от ХОБЛ
– результат курения)

**ежегодно
увеличивается**

на

10-15%



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВЛИЯНИЕ НА ВЗРОСЛЫХ

ОБЩИЕ последствия пассивного курения

Рак
легкого



Бронхиальная
астма



Коронарная
болезнь
сердца



Обострения
бронхитов



ЧАСТЫЕ последствия пассивного курения

Инсульт



Снижение эмбрионального
роста (уменьшение массы
тела новорожденных)



Преждевременные
роды



42. Влияние курения на желудок

Эффект длительного курения заключается в стимуляции секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости. Ноющая или жгучая боль между грудиной и пупком – самый частый симптом, возникающий после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов



43. Влияние курения на мочевой пузырь

Рак мочевого пузыря встречается в основном у курильщиков старше 40 лет. У мужчин риск в 4 раза выше, чем у женщин. Самый частый ранний симптом — появление крови в моче без боли или дискомфорта.

- * Характерные симптомы:*
- * — кровь в моче;*
- * — боль в области таза;*
- * — затрудненное мочеиспускание.*



44. Влияние курения на пищевод

Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения клеток, расположенных внутри органа. Чем дольше курит человек, тем выше риск.

- * Характерные симптомы:*
- * – затрудненное глотание;*
- * – боль или дискомфорт в груди;*
- * – похудание.*



45. Влияние курения на полость рта

Рак полости рта чаще всего встречается у курящих и злоупотребляющих алкоголем людей. В большинстве случаев опухоль возникает по бокам или на нижней поверхности языка, а также в области дна полости рта.



46. Влияние курения на плод

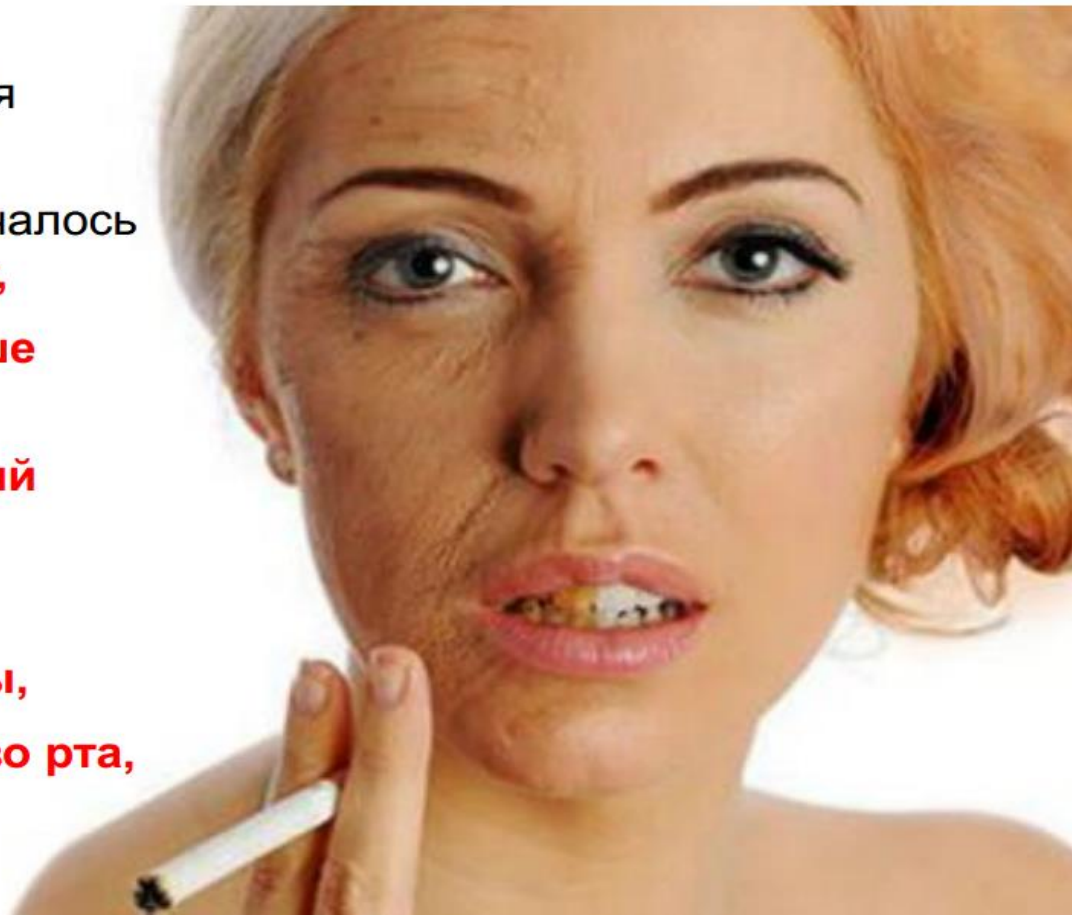
В исследованиях доказано, что у женщин, которые во время беременности регулярно выкуривают одну пачку сигарет в день или больше, рождаются дети с весом меньше, чем у некурящих матерей. Окись углерода попадает в кровь плода и снижает поглощение кислорода, приводя к выраженному кислородному голоданию. У курящих женщин выше вероятность того, что беременность может закончиться выкидышем или мертворождением.





ЕСЛИ ЖЕНЩИНА КУРИТ

- она крадет у себя **14,5 лет жизни,**
- если курение началось в школе – **18 лет,**
- **выглядит старше** своих лет,
- **грубый, хриплый** голос,
- **желтая кожа,**
- **тусклые волосы,**
- **плохой запах** изо рта,
- **больные зубы.**





КУРЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ

СПОСОБСТВУЕТ

- **увеличению риска** спонтанных аборт, преждевременных родов, смерти ребенка в перинатальном периоде, **внезапной смерти новорожденных**
- **росту** частоты недоношенности и рождения маловесных детей
- **нарушению** лактации у женщин.





КУРЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ

МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ

- **снижение** адаптационных возможностей и **рост риска** заболевания новорожденного
- **увеличение риска** рождения детей с пороком сердца, паховой грыжей, косоглазием, волчьей пастью, заячьей губой
- **ухудшение** физического и психического развития детей.

КУРЕНИЕ ОТЦА

увеличивает в 2 раза
риск рождения ребенка
с пороками развития в связи
с генетическими изменениями.





ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕТЕЙ

Общие последствия пассивного курения

Госпита-
лизация



Заболевания
среднего уха
(ушные инфекции)



Респираторные
инфекции



Бронхиальная
астма



Приступы
бронхиальной
астмы



Частые последствия пассивного курения

Замедление
развития
легких



51. Мифы о курении

1. «Кальян не вреден для здоровья»

ОПРОВЕРЖЕНИЕ

За 1 час курения кальяна через легкие проходит **в 100-200 раз больше** дыма, чем при курении сигареты.

- В одной заправке кальяна содержится **6,25 мг никотина**, (в 1 сигарете – лишь **0,8 мг никотина**)
- За 45 минут курения кальяна в организм попадает **больше угарного газа (СО), чем содержится в одной пачке сигарет!**

2. «При длительном стаже курения бросать бессмысленно или Отказ от сигарет после многих лет курения -слишком большой стресс»

ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Даже после курения в течение многих лет **ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ**

- инфаркта миокарда,
- других сердечно-сосудистых осложнений,
- онкологических заболеваний.

3. При длительном стаже курения бросать бессмысленно или Отказ от сигарет после многих лет курения - слишком большой стресс

ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.

Также курение может вызвать сбой в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса.





ФИНАНСОВАЯ СТОРОНА ВОПРОСА

Курящий человек 1 месяц в году
работает только на покупку сигарет

отдохнуть на море

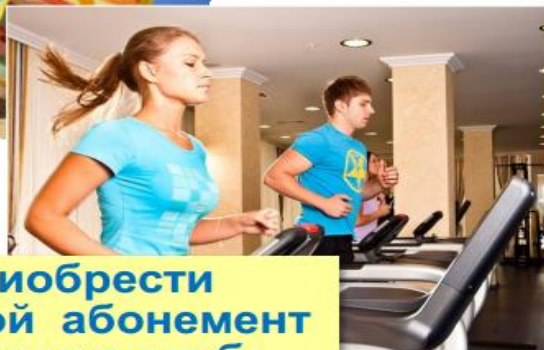


На эти
деньги
можно



купить хороший
велосипед

приобрести
годовой абонемент
в фитнес-клуб



ИЛИ...



ВРЕМЕННЫЕ ЗАТРАТЫ

Выкуривание 1 сигареты – **5 минут**

- ✓ **За 1 день:**
5 мин. x 20 шт. = **100 мин.**
- ✓ **За 1 месяц: 3000 мин.**
или **50 часов**
- ✓ **За год: 600 часов** или **37,5 дней**
с перерывом на 8 часовой сон
- ✓ **За 20 лет: 750 дней** или **2,9 лет**
- ✓ **За 40 лет: 5,8 лет....**





ОСНОВНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

- страх неудачи,
- страх синдрома отмены,
- страх стресса,
- страх набора веса,
- ощущение подавленности,
депрессия,
- страх утратить
удовольствие от курения,
- неуверенность
в своих силах.



В чем польза отказа от курения?

Вот лишь некоторые положительные эффекты:

Прилив сил

Увеличение ожидаемой продолжительности жизни

Улучшение репродуктивной функции

Улучшение половой жизни

Улучшение самочувствия

Отбеливание эмали зубов

Улучшение состояния кожи

Улучшение дыхания

Уменьшение стресса

Экономия

Отсутствие запаха от одежды

56. Интоксикация никотином диагностируется...

Наличие хотя бы одного из признаков может свидетельствовать об острой или хронической интоксикации никотином:

- Бессонница
- Причудливые сны
- Аффективная неустойчивость
- Дерезализация
- Снижение умственной продуктивности
- Тошнота, рвота
- Профузный пот
- Тахикардия
- Аритмия

57. Стадии пристрастия к никотину

- Бытовая: несистематическое курение до 5 сигарет в день.

- Привычная:

постоянное курение 5-15 сигарет в день.

Отмечается умеренная абстиненция, поражения внутренних органов, обратимые при отказе.

- Пристрастная:

высокая толерантность (более 1 пачки в день),

абстиненция тяжелая, влечение непреодолимое, значительное поражение внутренних органов и нервной системы.

Зависимость развивается быстро: 85% лиц продолжают курить после первой сигареты. К никотину вырабатывается толерантность.

58. Типы курительного поведения

Оценка типа курительного поведения
анкета, разработанная Д. Хорном (D.Horn, 1968)

Позволяет разграничить курительное поведение на шесть типов:

- «стимуляция»,
- «игра с сигаретой»,
- «расслабление»,
- «поддержка»,
- «жажда»,
- «рефлекс»

59. Типы курительного поведения

• “Стимуляция”

- Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость.
- Курят когда работа не ладится.
- Высокая степень психологической зависимости от никотина.
- Часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.
- Типы курительного поведения:
 - «Игра с сигаретой»
- Курящий как бы “играет” в курение.
- Ему важны “курительные” аксессуары: зажигалки, пепельницы.
- Нередко он стремится выпускать дым на свой манер.
- В основном курят в ситуациях общения,
- “за компанию”.
- Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день. курящий считает, что курение обладает стимулирующим действием, снимает усталость.

60. Типы курительного поведения

«Игра с сигаретой»

Курящий как бы “играет” в курение.

Ему важны “курительные” аксессуары: зажигалки, пепельницы.

Нередко он стремится выпускать дым на свой манер. В основном курят в ситуациях общения, “за компанию”.

Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.

61. Типы курительного поведения

- «Расслабление»

- Курят только в комфортных условиях.

- С помощью курения человек получает “дополнительное удовольствие” к отдыху.

- Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.

- «Поддержка»

- Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Человек курит в ситуациях стресса, и других, за зоной психологического комфорта.

- Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.

- • Курит, чтобы разобраться в сложной или неприятной ситуации.

62. Типы курительного поведения:

- «Жажда»

- Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.
- Курит в любой ситуации, вопреки запретам.
- Испытывает физическую привязанность к табаку.

- «Рефлекс»

- Курящие не только не осознают причин курения, но часто не замечают сам факт курения.
- Курят автоматически, много: 35 и более сигарет в сутки.
- Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.

63. Тест Фагерстрема

Оценка степени никотиновой зависимости

Сумма:
 0-2 - очень слабая зависимость;
 3-4 - слабая зависимость;
 5 - средняя зависимость;
 6-7 - высокая зависимость;
 8-10 - очень высокая зависимость

Вопрос	Ответ	Очки
1. Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут В течение первых 6-30 минут В течение первых 30-60 минут Через час	3 2 1 0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да Нет	1 0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром Все остальные	1 0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше 11-20 21-30 31 и более	0 1 2 3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Да Нет	1 0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да Нет	1 0

Коэффициент:
 0-2 - Очень слабая зависимость.
 3-4 - Слабая зависимость.
 5 - Средняя зависимость.
 6-7 - Высокая зависимость.
 8-10 - Очень высокая зависимость.

64. Никотиновая абстиненция

Синдром отмены развивается в течение 1,5-2 часов после последнего употребления, достигает пика в первые сутки длится несколько недель и больше.

Симптомы Абстинентного Синдрома: сонливость днем, диссомния ночью, брадикардия, гипотония, уменьшение двигательной активности, тяга к курению, тревога, раздражительность, повышение аппетита, ухудшение концентрации.

Тяга к курению может сохраняться долгие годы при отсутствии других признаков абстиненции. Рецидив отмечается у 80% курильщиков в первые 2 года отмены. Выздоровление занимает 12 месяцев, может быть несколько приступов Абстинентного Синдрома.

Рецидивам способствует высокий уровень социального стресса, социальная дезадаптация, низкая самооценка

65. Симптомы никотиновой абстиненции (по МКБ10: алкоголизм или наркомания. F 1x.2)

Симптом отмены	Продолжительность	Доля курильщиков, испытывающих этот симптом в период отказа от курения
Головокружение	Менее 48 часов	10%
Ночные пробуждения	Менее 1 недели	25%
Проблемы с концентрацией внимания	Менее 2 недель	60%
Желание закурить	Более 10 недель	70%
Раздражительность/агрессия	Менее 4 недель	50%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Беспокойство	Менее 4 недель	60%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%

66. Организация медицинской помощи потребителям табака

При организации медицинской помощи для потребителей табака необходимо учитывать что такая помощь состоит из 3 этапов:

1. Диагностический этап - основной задачей является выявление индивидуальных особенностей курения пациента для подбора адекватных методов дальнейшей тактики ведения. На данном этапе важно установить наличие мотивации пациента к отказу от курения. Обращение курильщика к специалистам с просьбой помочь бросить курить далеко не всегда говорит о его истинной готовности отказаться от этой привычки. Мотивация курильщика может оказаться недостаточно сформированной, осознанной. Отказ от курения следует рассматривать как процесс, а не как одномоментное событие. Поэтому выявление (с помощью специального опросника) уровня мотивации пациента к отказу от курения необходимо для подбора адекватного лечения. При недостаточной мотивации готовности пациента назначаются специальные занятия, повышающие мотивацию к отказу от курения с последующим направлением на лечение табакокурения. Чем выше уровень (степень) мотивации пациента, тем более высокой будет эффективность работы специализированных кабинетов. В настоящее время существуют методы предварительной диагностики толерантности пациента к курению (тест К. Фагерстрема). Успешность отказа от курения определяется сочетанием целого ряда важных факторов, включая социальную ситуацию курения, стадию курения, степень мотивации к отказу от курения и тип курения пациента.

67. Организация медицинской помощи потребителям табака

2. Лечебный этап - предусматривает как заместительные методики лечения с абстинентного синдрома, так и психотерапевтические методики (аутогенная тренировка, гипноз), аверсивные методы (фармакологические и нефармакологические (иглорефлексотерапия).
3. Этап поддержки и контроля. Поскольку отказ от табакокурения является длительным процессом (не менее 1 года), пациенту необходима психологическая и медицинская поддержка в период отказа от курения, который сопровождается абстинентным синдромом.

Выделяют 5 критических периодов, связанных с ухудшением самочувствия бывших курильщиков и возобновления курения:

- I. Первый критический период наблюдается через 48 часов после выкуривания последней сигареты. Это пик абстиненции. Как правило, пациенты жалуются на непреодолимую тягу к табаку и различные психосоматические расстройства.
- II. Второй критический период наблюдается примерно через 1 месяц после отказа от курения. Основная причина возврата к курению - психосоматические расстройства, связанные с переживанием абстинентного синдрома. Пациенты предъявляют жалобы астеноневротического характера. Лица с хроническими соматическими заболеваниями вдруг начинают испытывать острые боли.

68. Организация медицинской помощи потребителям табака

III. Третий критический период-3 месяца после отказа от курения. В этот период бывшие курильщики причиной возобновления своего курения, как правило, считают какую-нибудь стрессовую ситуацию (ссора в семье, проблемы на работе и т.д.). Табачная зависимость к этому периоду проходит не у всех курильщиков. У некоторых она проявляется в виде навязчивого курения во сне, которое сопровождается укорами совести.

IV. Четвертый критический период- обнаруживается на 6 месяце отказа от курения. На этот период приходится наибольшее число лиц, вновь начавших курить. Пациенты не могут точно определить причины своего возвращения к курению. Чаще всего это описывается как состояние беспредметной разлитой тревоги.

V. Пятый критический период- возвращение к курению через 1 год после отказа от него. Очень часто это связано со стрессовыми ситуациями (тяжелой болезнью или смертью близких людей). Многие курильщики через 6 и 12 месяцев некурения снова закуривают по недоразумению, ошибочно считая, что они теперь люди некурящие и одна выкуренная сигарета не вернет их в ряды курильщиков такого рода. Некоторые лица проверяют, насколько они «хорошо» бросили курить. Такие эксперименты чаще заканчиваются возобновлением курения.

69. Роль первичной медицинской сети в профилактике и лечении никотинпотребления

Кроме специализированной помощи, не последнюю роль играет первичная медицинская сеть:

краткий совет врача общей практики более эффективен, чем отсутствие каких-либо воздействий;

интенсивное консультирование, которое проводит врач общей практики, является более эффективным, чем краткий совет;

заместительная терапия никотином повышает число бросивших курить в сравнении с кратким советом.

Широкомасштабные воздействия, как Всемирный день без табака, Международный день отказа от курения и приуроченные к ним месячник и декадник, конкурс «Брось курить и выиграй», акция «Поменяй сигарету на яблоко» сложно оценить, но они могут охватить большее число курящего населения, чем индивидуальные консультации, и быть чрезвычайно экономически эффективными.

Основным потребителем информации о доступности такой помощи являются не только сами пациенты, но и их родственники (здоровые люди), пациенты же выступают в роли потребителей специализированной медицинской помощи.

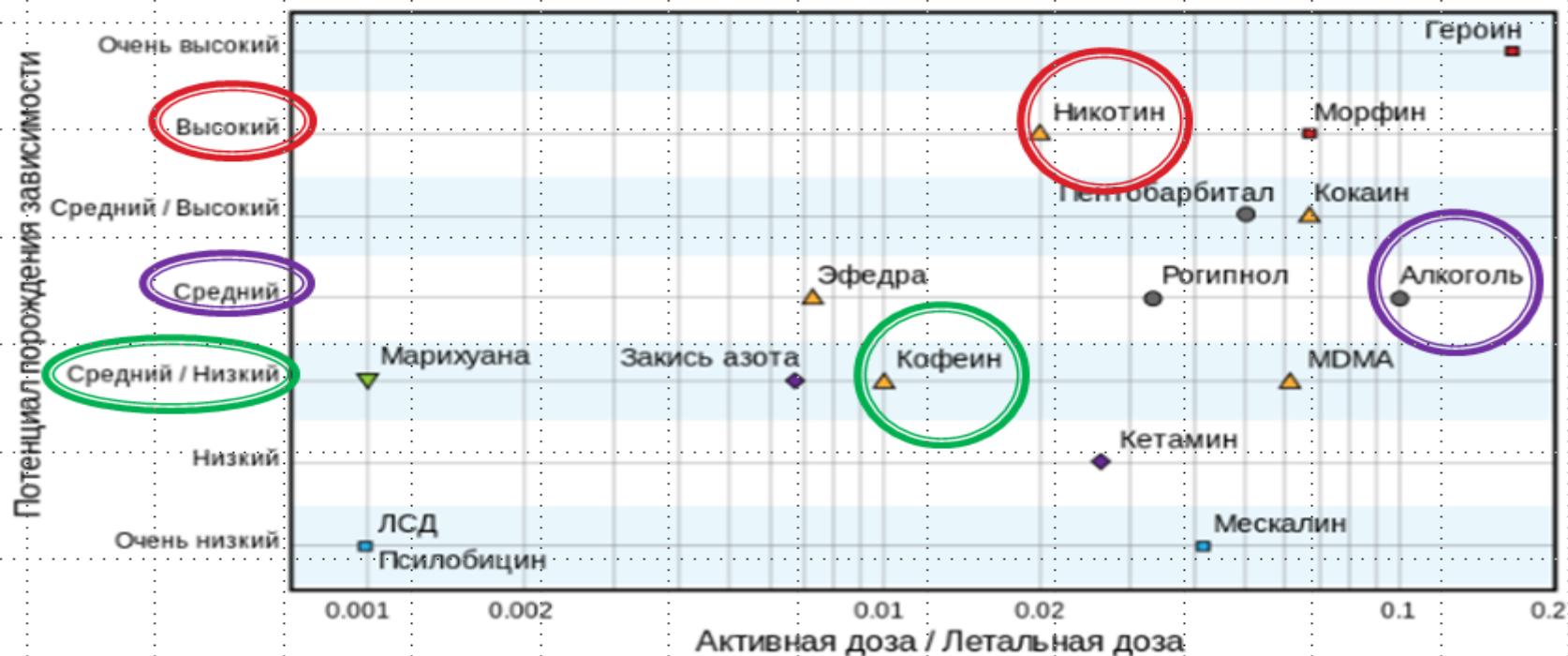
ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА



Не буду курить, чтобы:



Отношение активной и летальной дозы
и потенциал зависимости психоактивных веществ (ПАВ)
самая жуткая информация про магазинные ПАВ



Употреблять магазинные ПАВ

– тоже ВРЕДНО!

72. Как бросить курить и как не начать снова

- * Основной проблемой тех, кто пытался бороться с этой привычкой, являлся вопрос, как не начать курить снова. К сожалению 100 % способов бросить курить навсегда просто не существует. Есть ряд вспомогательных средств: никотиновые пластыри, жвачки, таблетки. Но без желания человека изменить свою жизнь к лучшему они бессильны. Существуют методики гипноза и психотерапии, но действенность какого-либо конкретного метода не доказана.
- * Чтобы бросить курить навсегда, необходимо задаться этой целью, избегать компаний курильщиков, постараться найти хобби, которое исключало бы курение (спорт, занятия с детьми, рукоделие). Старайтесь не подвергаться стрессу какое-то время. Если ощущается острая необходимость потянуть что-то в рот, ешьте орехи или семечки.

73. Как смягчить действие никотиновой абстиненции для бросающих курить, а так же снизить вред никотина и табака для тех кто курит

- * Ежедневно ешьте цитрусовые, шиповник и петрушку
- * Принимайте витамин С в чистом виде
- * Разнообразьте рацион отрубями, квасом, говяжьими почками, печенью. В этих продуктах содержится никотиновая кислота
- * Утром натощак пейте кисломолочные продукты с бифидумбактерином
- * Баня с веником, сауна



74. Рекомендации человеку, который хочет бросить курить.

- Не носите с собой зажигалку.
- Курите стоя или на неудобном стуле.
- Когда у Вас закончились сигареты не заимствуйте ни у кого другого.
- Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигарете.
- Избегайте помещений, где накурено. После курения, проветривайте помещение.



75. Рекомендации человеку, который хочет бросить курить.

- При желании покурить, отодвиньте курение сначала на 5 минут, потом на 10, затем на 15 минут.
- После каждой затяжки, старайтесь не держать сигарету во рту, делайте 2-х минутные перерывы. Затягивайте как можно реже и не глубоко.
- Оставляйте большую часть сигареты недокуренной.



76. Рекомендации человеку, который хочет бросить курить.

- Не курите натощак, во время приема пищи, за полтора-два часа до и после еды.
- Избегайте курение при ходьбе, при подъеме на лестницу или гору.
- В часы отдыха выбирайте более приятное для себя занятие, но не курите.



77. Лечение никотинизма (табакокурения)

Хотя 90% курильщиков стремятся к избавлению от этого пристрастия, бросить удается 5-15% лиц.

Из них 80% - не обращаются за медицинской помощью и бросают сами. Обращающиеся за помощью курильщики оказываются наиболее терапевтически резистентными. Эффективность лечебных программ не превышает 30%.

78. Методики лечения:

* Отказ от курения без посторонней помощи

- Резкий, окончательный отказ, например, метод Аллена Карра
- Постепенное уменьшение числа выкуриваемых сигарет.

* Медикаментозные методы отказа от курения

- Заместительная терапия
- Симптоматическая терапия
- Аверсионная терапия

* Психотерапевтическое лечение курения

- Рациональная психотерапия
- Групповая психотерапия
- Комбинированные методы



79. Метод Аллена Карра

В своих книгах Карр доказывает, что курильщики в действительности не испытывают удовольствия от курения сигарет. Курение лишь снимает неприятные симптомы, возникающие как последствия выкуривания предыдущей сигареты. Именно так появляется и сохраняется никотиновая зависимость, которая, на самом деле значительно ниже, чем принято считать.



80. Резкий отказ от курения

1. Подготовка к отказу от курения:

- назначить дату прекращения курения;
- убрать сигареты из дома, автомобиля, рабочего места; ;
- однажды бросив курить, не делать ни одной затяжки.

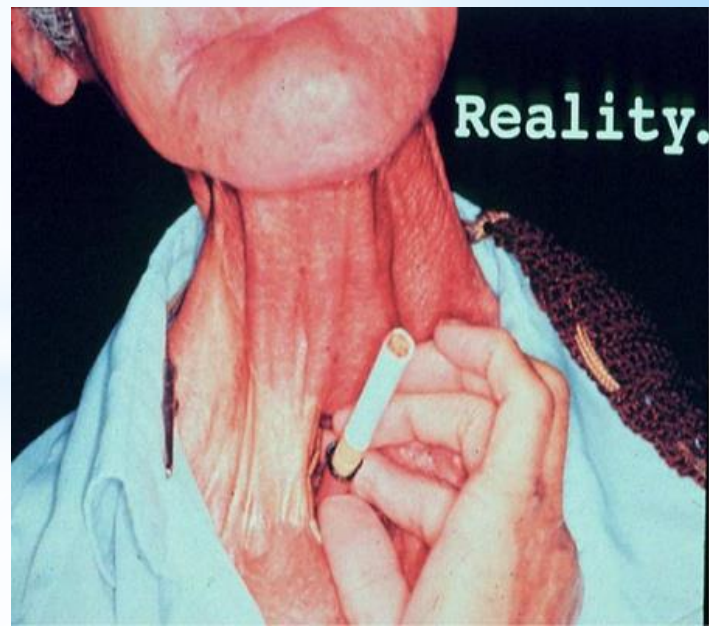
2. Поддержка близких людей:

- предупредить свою семью, друзей о том, что намерены бросить курить, и просить их не курить в его присутствии и не оставлять сигареты;

3. Изменение поведения:

- стараться отвлекать самого себя от желания курить;
- изменить свой маршрут до работы, использовать разные маршруты, пить только чай вместо кофе;
- пытаться найти какие-либо способы для снятия стрессов;
- планировать каждый день что-либо, приносящее удовольствие;
- пить как можно больше воды или соков.

4. Готовность к неудаче или различным трудным ситуациям.



81. Постепенное уменьшение числа выкуриваемых сигарет

- * **1 шаг:** Представьте себе определенное количество сигарет, которое намереваетесь выкурить в определенный день против того количества, которое Вы обычно выкуриваете в день.
- * **2 шаг:** Первые две недели выкуривайте среднее количество сигарет между тем, которое Вы обычно выкуриваете и тем, которое хотели бы. Если Вы сделаете курение процессом неудобным для себя, Вы будете курить меньше.
- * **3 шаг:** Последующие две недели выкуривайте только установленное количество сигарет в день, по-прежнему откладывая в сторону то количество сигарет, к которому Вы стремитесь.
- * **4 шаг:** Если Ваша цель - бросить курить, то каждую неделю-две уменьшайте количество откладываемых в сторону сигарет на день.



WARNING:

SMOKING CAUSES MOUTH DISEASES

QUIT: 1800-438-2000

82. Заместительная терапия

- * Её применение увеличивает вероятность отказа примерно в два раза у лиц с выраженной НИКОТИНОВОЙ зависимостью.
- * Основная цель применения лекарственных препаратов для НЗТ выводится в купировании синдрома отмены, но никотин замещающие препараты при этом непосредственно не влияют на "привычку" курить.

* Средства:

- Никотиносодержащая жевательная резинка
- Никотиновый пластырь
- Назальный никотиновый спрей
- Электронные сигареты





83. Симптоматическая терапия

- * Лечение проявлений никотиновой зависимости без целенаправленного воздействия на основную причину и механизмы её развития. Цель: облегчение страданий.
- * Использование препаратов благоприятного неспецифического действия:
 - бром
 - обезболивающие
 - снотворные

84. Аверсионная терапия



**НИКОТИН - УБИВАЕТ
НИКОТИН=ЯД НАРКОТИК**

* Применение средств, вызывающих отвращение к курению:

- молочнокислое серебро
- нитрат серебра
- глицерин
- раствор тоннина

* Применяют в виде полоскания и примочек для полости рта. Эти препараты реагируют с табачным дымом и ведут к извращению вкуса и запаха табака

* Предусматривает сознательное самовнушение, повтор определенных словесных формул: «Я полностью освоился от курения сигарет. Чувствую себя легко, спокойно...»

* Методы рациональной психотерапии:

- Объяснение и разъяснение
- Убеждение
- Переориентация
- Психогогика



85. Рациональная психотерапия

86. Групповая психотерапия

и Комбинированные методы

- * При этом используют взаимное положительное влияние лиц, желающих бросить курить, социально-гигиеническую информацию. Больным излагают следующие положения:
никотин - яд, курение - сложный условный рефлекс, его можно подавить и тд.
- * При этом важную роль играет самовнушение, активное желание бросить курить и уверенность в том, что сделать это легко и просто.

- * Сочетание психотерапии с другими методами лечения.



Алгоритм бросания курить

- Шаг 1. Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.
- Шаг 2. Подумайте о никотинозаменителях: пластырь, жевательная резинка, таблетки.
- Шаг 3. Найдите приятеля, который тоже хочет бросить курить.
- Шаг 4. Назначьте день прекращения курения. Накануне выбросьте пепельницы и зажигалки. А в день «икс» - и сигареты.
- Шаг 5. Дома у вас никто не должен курить.
- Шаг 6. Избегайте употребления алкоголя, кофеина. Старайтесь не нервничать.
- Шаг 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими упражнениями. Достаточно будет быстрой ходьбы в течение 30 минут 4 раза в неделю.
- Шаг 8. Удержитесь от первой сигареты. Достаточно всего одной сигареты и вы снова рискуете закурить.

Советы тем, кто не курит:

- Избегай курящих компаний;
- Объединяйся с теми, кто не курит;
- Не обращай внимание на предложение закурить;
- Или решил бросить курить:
- Нужно больше пить жидкостей (соки, чай с лимоном, и тд)
- Съесть ложку мёда – помогает печени очистить организм от вредных веществ;
- Занимайся физкультурой;
- Воздержись от курящих компаний.





ПРИЧИНА №1

Курение существенно подрывает здоровье, оказывает негативное влияние на все органы человека.



ПРИЧИНА №2

Средний срок жизни курильщика меньше на 10-15 лет



ПРИЧИНА №3

Уже в 40-45 лет курильщик чувствует себя так, как некурящий человек в 55-60 лет.



ПРИЧИНА №4

У курящих людей раньше развивается импотенция и бесплодие



ПРИЧИНА №5

Никотин разрушает клетки мозга, что снижает умственные способности и ухудшает память человека



ПРИЧИНА №6

Курение «съедает энергию и силы» человека, что особенно ощутимо после первой утренней сигареты.



ПРИЧИНА №7

Курение является причиной неприятного запаха изо рта, от рук и от одежды, а также в квартире



ПРИЧИНА №8

Заставляет постоянно заботиться о наличии сигарет и идти в магазин даже тогда, когда этого не хочется.



ПРИЧИНА №9

Довольно-таки дорого обходится. В среднем на курение уходит по 2000-3000 руб. в месяц



ПРИЧИНА №10

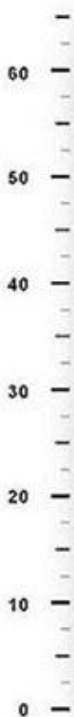
Наносит вред вашим близким, особенно детям

10 причин бросить курить:



- 1. Жить более здоровой жизнью.
- 2. Жить дольше.
- 3. Освободиться от зависимости.
- 4. Улучшить здоровье тех, кто окружает вас.
- 5. Курение приносит все большие финансовые затраты.
- 6. Чувствовать себя лучше.
- 7. Улучшить качество жизни.
- 8. Здоровые потомки.
- 9. Улучшить свое репродуктивное здоровье.
- 10. Благодаря законодательству остается все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение.





Как
долго
ты
будешь
жить?

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ



92. Владимир Маяковский «Я счастлив!»

Граждане,
у меня
огромная
радость.
Разулыбьте
сочувственные лица.
Мне
обязательно
поделиться надо,
стихами
хотя бы
поделиться.
Я
сегодня
дышу как слон,
походка
моя
легка....

...Граждане,
вы
утомились от
жданья,
готовы
корить и крыть.
Не волнуйтесь,
сообщаю:
граждане —
я
сегодня —
бросил курить!!!

Минский городской клинический наркологический центр

Интернет-сайт: gknd.by

Единый телефонный номер наркологической службы г. Минска:

+375 17 357 09 09;

183;

+375 29 149-09-09

Спасибо за внимание!!!