

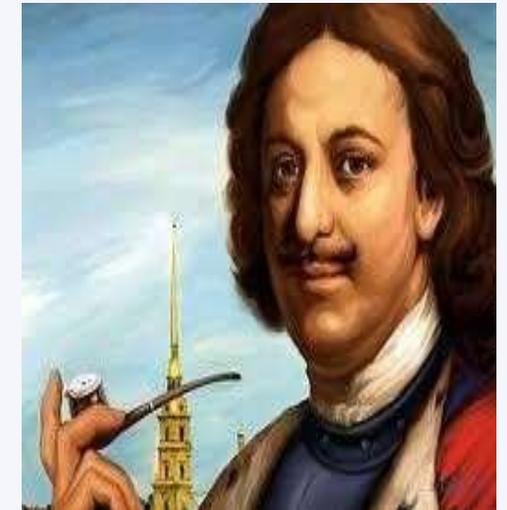
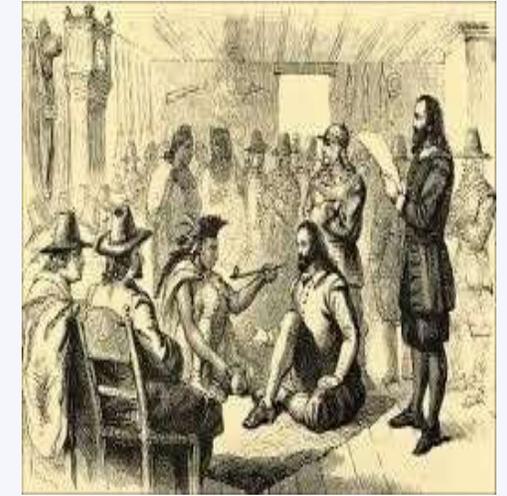
ШКОЛА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

S, T, O, P,

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ
МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВЛЕН
СПЕЦИАЛИСТАМИ
ЧЕЛЯБИНСКОГО ОБЛАСТНОГО
ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

История потребления табака

- Потребление табака человеком насчитывает тысячи лет. В I веке до н.э. индейцы курили табак во время религиозных церемоний
- В 1492 г. Христофор Колумб прибыл в Северную Америку. Члены его команды увидели курящих аборигенов
- С середины XVI века – в Европе появилась первая книга как вырастить табак, появилось производство трубок для курения табака, установили налог на табак
- С начала XVII века вводятся ограничения на курение в Европе, Америке, Китае
- В России курение впервые запретил царь Алексей Михайлович, считая, что именно оно стало причиной пожара в Москве в 1634 году. За курение на Руси наказывали битьем палками, ссылкой или даже казнью
- Россия, 1698 г. - император Петр I, который сам пристрастился к этой привычке в Голландии и был заядлым курильщиком, снимает запрет на курение и продажу табака, обложив его пошлиной и акцизным налогом



В сигаретном дыме содержится

4800 химикатов

включая...



... которые приводят к смерти
каждые 6.5 секунды



ОТ ТАБАКА ПОГИБАЕТ

В 20 РАЗ

БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ,
ЧЕМ ОТ УБИЙСТВ



Никотин - это естественный компонент табачных растений

Защищает растения
от поедания насекомыми

В **3 раза** более токсичен,
чем **МЫШЬЯК**



В невыкуренной
сигарете – **10 мг никотина**
Через дым курительщик
получает **0,5-3 мг**

В течение XX века **табак убил около 100 млн. человек**, то
есть больше чем погибло во второй мировой войне

Как курение влияет на организм человека?



ГЛАЗА



Состояние сетчатки глаза нарушается
Из-за нарушения кровоснабжения



-Нарушение зрения
-Аллергический конъюнктивит
-Слепота
-Катаракта



ЗУБЫ



Образуется желтый налет,
повреждается зубная эмаль



-Заболевание десен
-Выпадение зубов



КОЖА



Нарушается питание,
кожа становится сухой и тусклой



-Раннее морщины
-Серый оттенок кожи
-Круги под глазами
-Пигментные пятна



СЕРДЦЕ



Сердечная мышца изнашивается
из-за частых сокращений



-Ишемическая болезнь сердца
-Инфаркт миокарда
-Гипертоническая болезнь
-Заболевания кровеносных сосудов



Что происходит



Последствия



МОЗГ (нервная система)



Никотин возбуждает нервную систему,
ухудшается кровоснабжение мозга



-Нарушения поведения
-Нарушения сна
-Головные боли
-Атеросклероз сосудов головного мозга
-Инсульт
-Рак мозга



УШИ



Нарушается способность
восприятия речи



-Тугоухость



ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



Повреждается слизистая ротовой полости и бронхов,
гортань носоглотка, легкие



-Хронический бронхит
-Рак губы, языка, гортани
-Хроническая обструктивная болезнь легких
- Рак легких



ПИЩЕВАРЕНИЕ



Нарушается кровоснабжение желудка



-Гастрит
-Язва желудка и двенадцатиперстной кишки



ИНТИМНАЯ СФЕРА



- У женщин: бесплодие, рак шейки матки,
Мастопатия, риск преждевременных
родов и рождения мертвого
ребенка
- У мужчин: потенция, бесплодие

ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА



ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ: альвеолы забиваются дегтем, токсинами и перестают функционировать, клетки разрушаются



ИНФАРКТЫ И ИНСУЛЬТЫ:
1 сигарета сужает сосуды на 1,5 часа



РАННИЕ МОРЩИНЫ,
изменение цвета кожи



**РИСК ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ
РОЖДЕНИЯ МЕРТВОГО РЕБЕНКА
ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ РОДОВ**

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



700 МЛН. ДЕТЕЙ

подвергается воздействию
табачного дыма

ПРИЧИНА РАЗВИТИЯ:

бронхита, пневмонии, кашля
и хрипов, приступов астмы,
онкологических
заболеваний и внезапной
младенческой смертности



**ОПАСНО,
КАК ДО ТАК
и ПОСЛЕ
РОЖДЕНИЯ!**

ТАБАЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Табак – единственный легально распространяемый товар, убивающий пользователей при применении по прямому назначению!

Люди курят из-за **зависимости** (физической или психологической) **от никотина**

Почему люди курят?

«При отсутствии никотина в табаке, люди курили бы так часто, как они надувают пузыри.»

- учёный М. Русселл, 1974 г.



ОЦЕНИТЕ СТАЖ КУРЕНИЯ



Оценка стажа курения проводится по индексу курения (ИК). **ИК** измеряется в пачка/лет и рассчитывается по формуле:

$$\text{ИК} = \frac{\text{(количество сигарет в день} \times \text{на количество лет курения)}}{20}$$

Если результат **выше 10** - это означает высокий риск развития хронической обструктивной болезни легких и онкологии

Например, пациент курит по 10 сигарет в день в течение 30 лет. Расчет: $(10 \times 30) : 20 = 15$ пачка/лет



Оцените степень никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В теч. 6-30 мин.	2
	В теч. 31-60 мин.	1
	После 60 мин.	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите больше утром или на протяжении дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:

- 0-2** - очень слабая зависимость
- 3-4** - слабая зависимость
- 5** - **средняя зависимость**
- 6-7** - **высокая зависимость**
- 8-10** - **очень высокая зависимость**



По результатам оценки степени никотиновой зависимости можно определить необходимость медикаментозного лечения никотиновой зависимости

Оценка степени мотивации к отказу от курения

**БРОСИЛИ БЫ ВЫ КУРИТЬ,
ЕСЛИ БЫ ЭТО БЫЛО ЛЕГКО
СДЕЛАТЬ?**

ОТВЕТ	БАЛЛ
Определённо нет	0
Вероятно нет	1
Возможно да	2
Вероятно да	3
Определённо да	4

**КАК СИЛЬНО ВЫ ХОТИТЕ
БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

ОТВЕТ	БАЛЛ
Не хочу	0
Слабое желание	1
В средней степени	2
Сильное желание	3
Однозначно хочу	4

Сумма баллов:

больше 6 – высокая мотивация; **4-6** – слабая; **0-3** – мотивация отсутствует

Определите ваш тип курительного поведения (анкета Д. Хорна)

Вопрос	Всегда	Часто	Время от времени	Редко	Никогда
1. Я курю, чтобы оставаться бодрым	5	4	3	2	1
2. Держание сигареты в руке – одна из составных частей удовольствия, получаемого от курения	5	4	3	2	1
3. Курение сигарет является приятным и расслабляющим	5	4	3	2	1
4. Я закуриваю сигарету, когда злюсь на кого-нибудь	5	4	3	2	1
5. Когда у меня заканчиваются сигареты, это почти невыносимо до тех пор, пока я не смогу иметь их	5	4	3	2	1
6. Я курю автоматически, даже не осознавая этого	5	4	3	2	1
7. Я курю для стимуляции, чтобы взбодриться	5	4	3	2	1
8. Часть удовольствия от курения сигарет составляют действия, выполняемые при закуривании	5	4	3	2	1
9. Я нахожу курение сигарет приятным	5	4	3	2	1
10. Когда я чувствую себя некомфортно или расстроен(а), я закуриваю	5	4	3	2	1
11. Когда я не курю сигарету, я очень четко осознаю этот факт	5	4	3	2	1
12. Я закуриваю сигарету неосознанно, когда одна еще лежит в пепельнице	5	4	3	2	1
13. Я закуриваю сигарету, чтобы почувствовать воодушевление, подъем.	5	4	3	2	1
14. Когда я курю сигарету, часть удовольствия я получаю от вида выдыхаемого дыма	5	4	3	2	1
15. Больше всего мне хочется курить, когда я чувствую себя комфортно и расслабленно	5	4	3	2	1
16. Когда я подавлен(а) или хочу отвлечься от забот и тревог, я закуриваю сигарету	5	4	3	2	1
17. Я испытываю настоящий терзающий голод по сигарете, когда некоторое время не курю	5	4	3	2	1
18. Я обнаруживаю, что у меня во рту сигарета и не помню, как я закурил(а)	5	4	3	2	1

Оценка анкеты Д. Хорна

- Стимуляция: 1+7+13.
- Игра с сигаретой: 2+8+14.
- Расслабление: 3+9+15.
- Поддержка: 4+10+16.
- Жажда: 5+11+17.
- Рефлекс: 6+12+18



Характерный тип курительного поведения – выше 11 баллов
Вероятный тип курительного поведения – 7 – 11 баллов
Нехарактерный тип курительного поведения – до 7 баллов

ОСНОВНЫЕ СТЕОРЕОТИПЫ КУРЕНИЯ





«СТИМУЛЯЦИЯ»

Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость. Курят, когда работа не ладится. У курящих с данным типом отмечается высокая степень психологической зависимости от никотина. У них часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.

Рекомендации:

Если у Вас именно такой тип курения, следует научиться отвлекать себя. Лучше всего с помощью физической нагрузки.

Попробуйте с первого дня, когда Вы решили бросить курить, каждые 30–40 минут своих занятий, работы прерывать 10-минутной физкультпаузой: сделайте небольшую разминку, 20–30 приседаний, позанимайтесь 54 на тренажёре, отожмитесь от пола, подтянитесь на турнике и т.д.

Физическая нагрузка «стирает» из памяти запах табачного дыма и на час-полтора облегчает состояние.

В период отвыкания от табака исключите из рациона крепкий чай, кофе, старайтесь есть больше овощей и фруктов. Насыщение организма витаминами + физическая нагрузка не дадут упасть работоспособности, сохранить хорошее настроение.

«ИГРА С СИГАРЕТОЙ»

Человек как бы «играет» в курение. Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет. Нередко он стремится выпускать дым на свой манер. В основном курят в ситуациях общения, «за компанию». Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.

Рекомендации:

таким пациентам требуется замена манипулирования курительными принадлежностями на манипулирование чем-нибудь другим: четки, различные головоломки, ручной эспандер, мячик или какой-либо другой вид манипуляции, знакомый пациенту.



«РАССЛАБЛЕНИЕ»



Курят только в комфортных условиях. С помощью курения человек получает «дополнительное удовольствие» от отдыха. Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.

Рекомендации: необходимо рекомендовать методы релаксации: аутотерапию, успокаивающее дыхание вместо выкуриваемой сигареты (характеризуются постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха).



«ПОДДЕРЖКА»

Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации. Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.

Рекомендации:

Лучшим средством от желания закурить будет как бы заместительная терапия. В кармане носите не пачку сигарет, а жевательную резинку.

Возникающее желание закурить Вы можете нейтрализовать глотком чая, кофе, яблоком, морковкой, можно держать во рту соломинку или мундштук, вдыхая через него воздух, имитируя процесс курения.

Попробуйте отвлечь себя, сделав несколько упражнений, позвонив по телефону, перейдя в другое помещение и т.д.



«ЖАЖДА»

Данный тип курения обусловлен физической привязанностью к табаку. Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови. Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

Рекомендации:

Как правило, таким пациентам требуется специализированная помощь для отказа от курения.



«РЕФЛЕКС»

Курящие данного типа не только не осознают причин своего курения, но часто не замечают сам факт курения. Курят автоматически, человек может не знать, сколько выкуривает в день, курит много, 35 и более сигарет в сутки. Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета



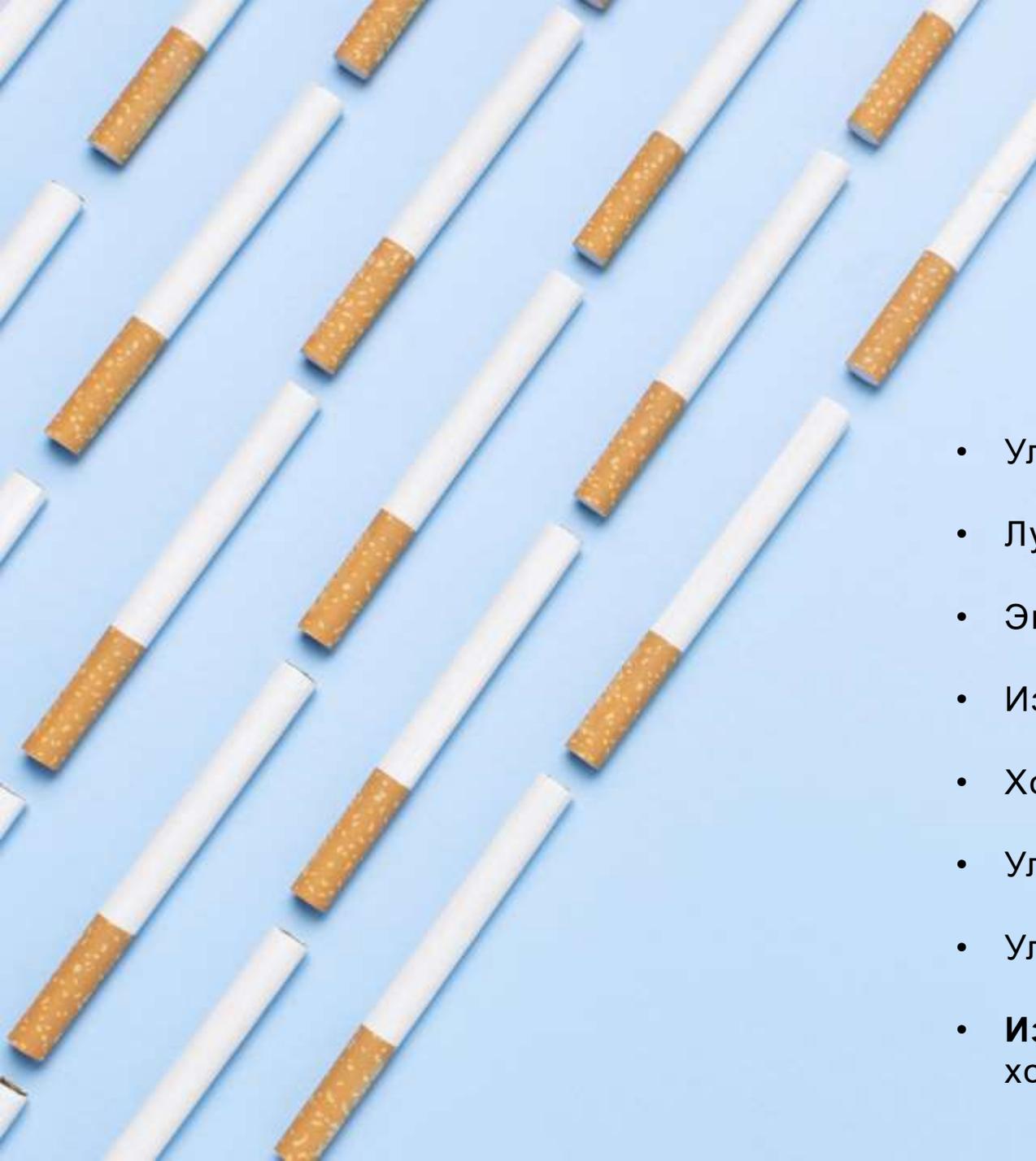
Рекомендации: Если Вы твёрдо решили бросить курить, то сразу избавьтесь от сигарет и других предметов, связанных с курением. Поставьте, например, на место, где обычно стояла пепельница, коробку с леденцами (орешками, кусочками яблока, моркови и т.д).

Если у Вас будет, что положить в рот, чтобы перебить вкус табака, долго сохраняющийся в сознании, с этой вредной привычкой Вы справитесь без труда.

В часы досуга найдите такое занятие, чтобы курение стало неприятным (занятие спортом, посещение кино, театра).

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – ЧЕГО МОЖНО ОПАСАТЬСЯ?

Симптом отмены	Продолжительность	Доля курильщиков, испытывающих этот симптом
Головокружение	Менее 48 час.	10%
Ночные пробуждения	Менее 1 недели	25%
Нарушение концентрации внимания	Менее 2 недель	60%
Желание закурить	Более 2 недель	70%
Раздражительность	Менее 4 недель	50%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Беспокойство	Менее 4 недель	60%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%



ЧЕГО Я ДОСТИГНУ, ЕСЛИ БРОШУ КУРИТЬ?

- Улучшение здоровья
- Лучшее ощущение вкуса пищи и запахов
- Экономия денег
- Избавление от запаха табачного дыма
- Хороший пример для членов семьи
- Улучшение здоровья детей, супруга/супруги
- Улучшение цвета лица и уменьшение морщин
- **Избавление от ситуаций**, когда курить нельзя, но очень хочется

Преимущества отказа от курения

Через	Благоприятные изменения здоровья
20 минут	Артериальное давление и частота сердечных сокращений возвращаются к норме
8 часов	Концентрация никотина и угарного газа в крови снижаются вдвое, концентрация кислорода возвращается к норме
24 часа	Угарный газ выводится из организма
48 часов	Никотин полностью выводится из организма. Значительно улучшается восприятие вкуса и запаха
72 часа	Облегчается дыхание Бронхиолы расширяются и повышается уровень энергии.
2 – 12 недель	Улучшается кровообращение
3 - 9 месяцев	Функция легких возрастает приблизительно на 10%, уменьшаются проблемы с кашлем, хрипами и затрудненным дыханием
1 год	Риск сердечного приступа снижается вдвое, по сравнению с курильщиками
10 лет	Риск рака легких снижается вдвое, по сравнению с курильщиками
15 лет	Риск сердечного приступа снижается до такого же уровня, как если бы Вы никогда не курили

ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОДГОТОВКИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ



Увеличьте физическую активность. Начните регулярные (не реже 3-5 раз в неделю) занятия



Постарайтесь максимально занять свое свободное время



Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя – покупайте вещи, которые Вы хотели.



Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха



Воспользуйтесь услугой стоматологов- профессиональной чисткой зубов.





Избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить.



Внесите **изменения в своем жизненном распорядке**, который связан с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобильной «пробке» и др.).



Старайтесь, чтобы ваши руки были чем-то заняты: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.

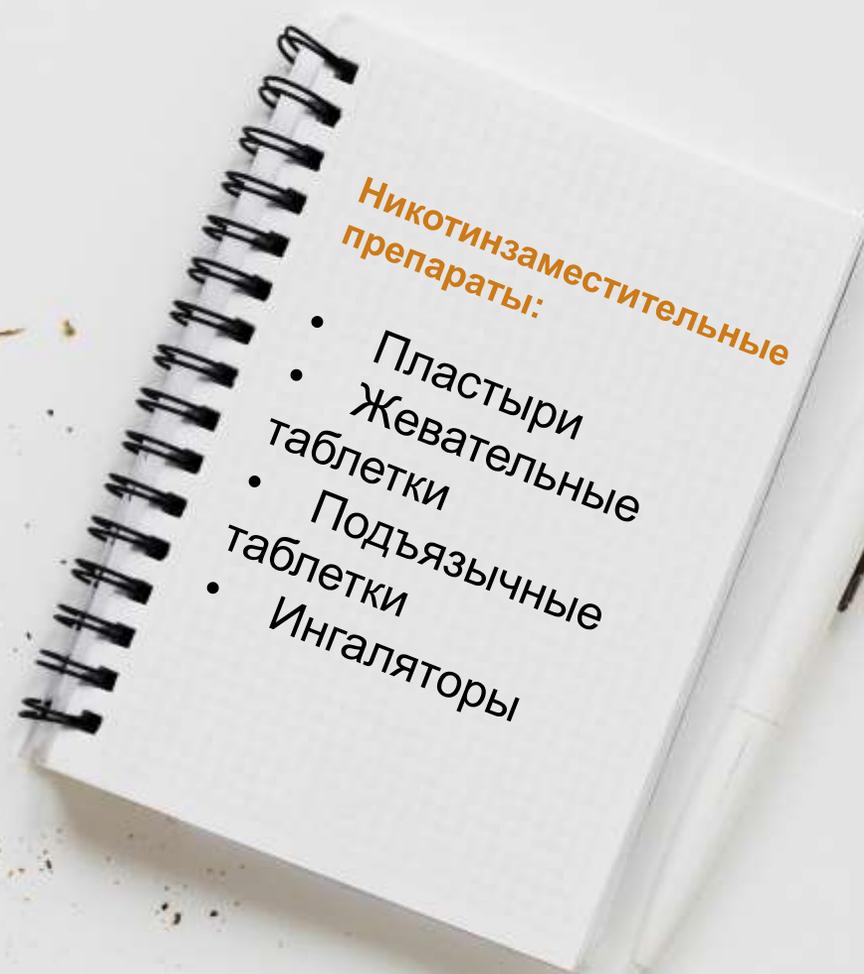


Для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) **вместо курения сигареты съешьте карамель, фрукты**.



Употребляйте не менее 2 литров жидкости в сутки (если нет особых противопоказаний). Это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов.

ЛЕЧЕНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

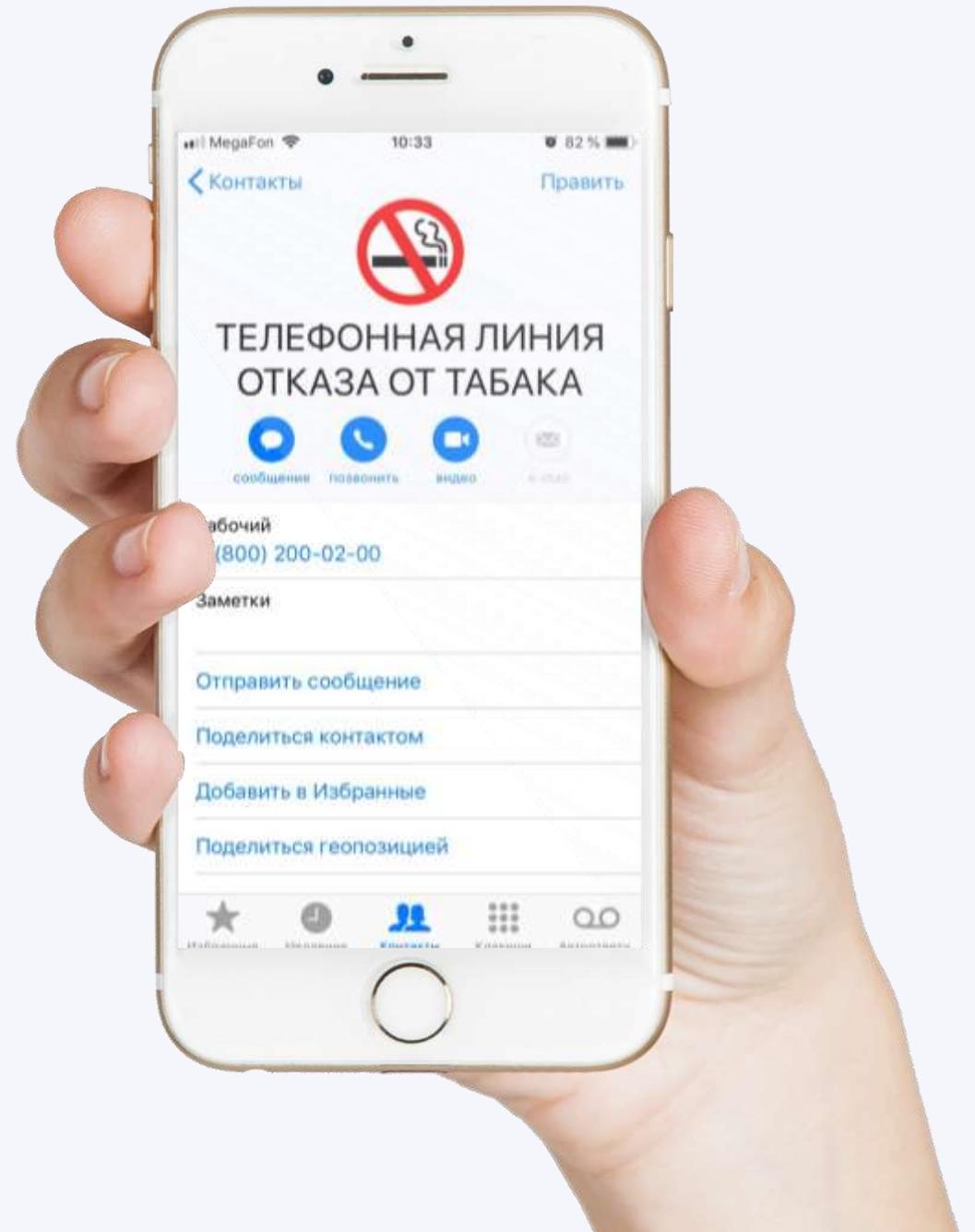


Мобильные приложения для желающих отказаться от курения



**ВСЕРОССИЙСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ
ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ
ПОМОЩИ В ОТКАЗЕ ОТ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА**

8-800-200-0-200



Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru>

**Методическая помощь в разработке и реализации
школ здоровья, организации диспансеризации,
сопровождении корпоративных программ**



**237-29-74
237-22-14**