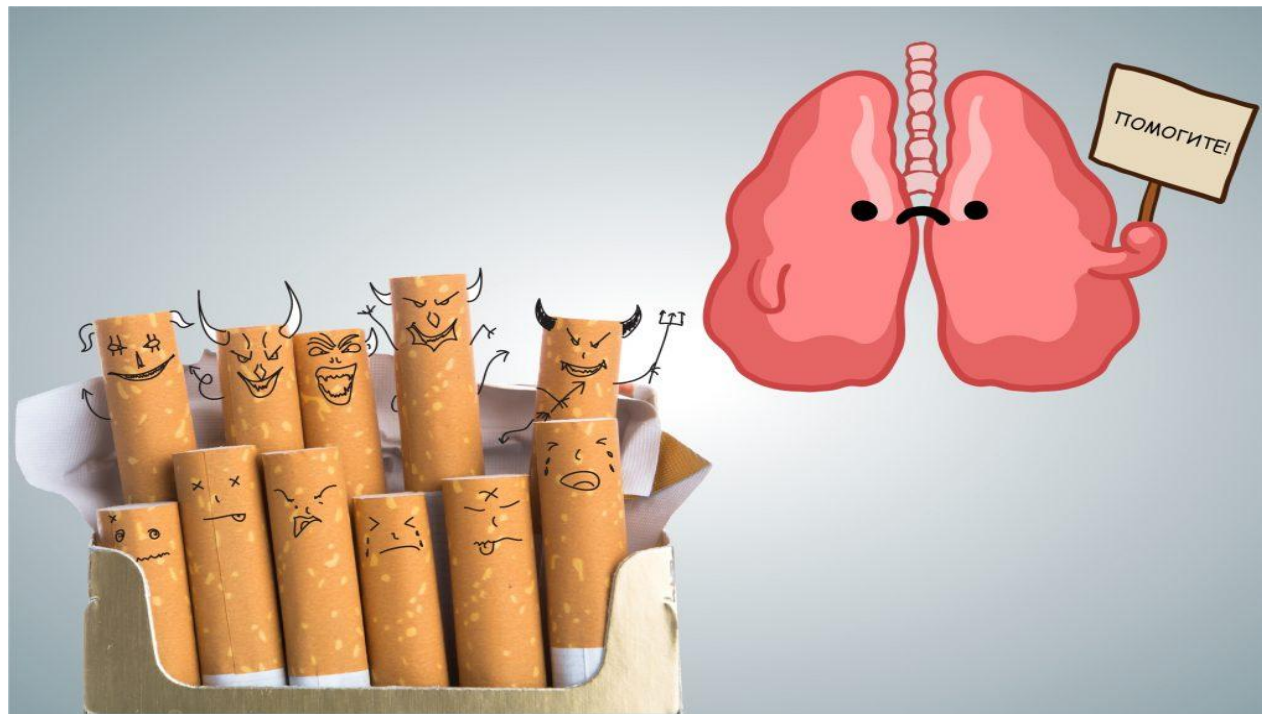


ККОО «Легкое дыхание» представляет проект «Школа отказа от курения»



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

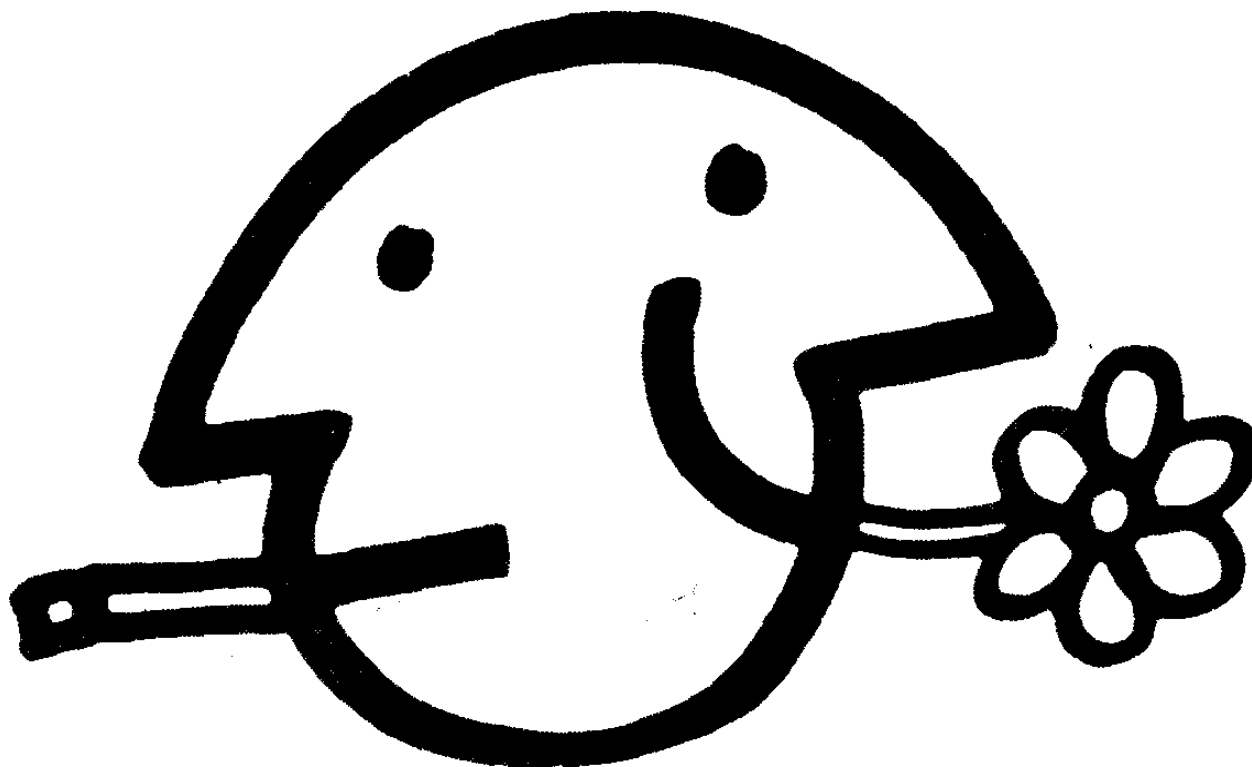
**«Здоровье - это состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия» (ВОЗ)**



**Здоровье зависит от:
наследственности на 20%; окружающей среды на 20%;
системы здравоохранения на 8,5%;
образа жизни на 50%;**



**А теперь поговорим о
табакокурении...**



Экскурс в историю



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
Западное полушарие Америки.**

**Члены его команды увидели курящих
аборигенов.**



Курение было туземной церемонией, религиозным обрядом, медицинской процедурой.

Курением трубки мира закреплялось прекращение конфликта с врагами.



По возвращении в Испанию один из членов команды Колумба попался на глаза инквизиторам с трубкой в зубах, за что был посажен в тюрьму. Глядя, как из его носа выходит дым, горожане решили, что он одержим дьяволом.



1560 г. Французский посол Жан Нико отправил французской королеве Е. Медичи табачные семена, полагая, что табак станет лекарством от многих болезней. Со временем курение распространилось по всей Европе.



Минздрав предупреждает!

Однако увлечение лечением табаком вскоре сменилось глубоким разочарованием, ибо его употребление оказалось вредным и даже опасным для здоровья.



Минздрав предупреждает!

В некоторых странах стали предприниматься попытки ограничения потребления табака.



**Франция, 17 в. Запрещалось курить на улицах и носить при себе табак. «Курить – здоровью вредить»
Народная поговорка**



Япония, 17 в.

Были приняты акты, направленные как против курильщиков, так и фермеров, выращивающих табак. «Кто курит табак, тот сам себе враг»

Народная поговорка



Турция, 17 в.

Был издан запрет на продажу табака. Султан Мюрад IV дошел в борьбе с курением до крайних пределов.

Он бродил переодетым по улицам Стамбула и пытался купить табак. Если ему это удавалось, торговцам на месте отрубали голову, а тело бросали на улице как наглядное предупреждение потенциальным нарушителям закона.

«Курить – здоровью вредить» Народная поговорка



Особенно серьезно вопрос был поставлен в России, где патриарх объявил курение и нюхание табака смертными грехами.

«Кто курит табак, тот хуже собак»

Народная поговорка



Россия, 1634 г. Царь Михаил Фёдорович издал специальный указ, запрещавший курение.

Курильщиков наказывали шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног.

«Рецидивистов» приговаривали к смертной казни.

«Курить – здоровью вредить» Народная поговорка

ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ

В России в царствование царя Михаила Фёдоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй — отрезанием носа или ушей.



После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Россия, 17 в.

**При царе Алексее Михайловиче торговцам
табаком резали носы, «пороли ноздри» и ссылали
в дальние города.**



Россия, 1698 г.

Лишь 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.



Россия, 18 в.

**Стал культивироваться табак. Обширные табачные
плантации появились в Крыму, на Кавказе,
а затем и в Поволжье.**



1816 г.

на Украине построена первая табачная фабрика.

**1852 г. - в Петербурге. 1870 г. - начала работать
табачная фабрика в Москве - «Ява».**



Россия

Возникшая во второй половине 19 в. Табачная промышленность стала быстро развиваться. Папиросы и сигареты находили все больший спрос.



Данные Центрального статистического управления СССР о продаже населению табачных изделий:
1940 г. - 530 млн. руб. 1965 г. - 1909 млн.руб 1970 г.
- 2780 млн.руб. 1975 г. - 3681 млн. руб.



Чистая прибыль от продажи табака, в 10-20 раз выше, чем от производства пшеницы.



В последнее время отмечается значительное увеличение потребления табака среди российских женщин, молодежи и детей.



**В России курят:
65% мужчин; свыше 30% женщин.**



**В старших классах курят:
50% мальчиков; 40% девочек.**



«Значительная часть населения недостаточно информирована о том, в чем конкретно заключается вред курения»



Что же такое ТАБАК?

Табак – это растение с зеленым стеблем, зелеными блестящими листьями и желтоватыми цветами, по форме напоминающими трубу.



Из чего состоит табачный дым?



Состав табачного дыма.

Свыше 4 000 химических соединений,
196 из которых – сильнейшие яды.



Аммиак (им чистят стекла). Мышьяк (отрава для грызунов). Кадмий (находится в батарейках). Цианистый калий (сильнейший яд). Формальдегид (для консервации трупов). Полоний 210 (способствует развитию рака легких).



**В табачном дыме – 14 наркотических веществ;
Никотин – один из сильнейших наркотиков!**



**Никотин так же сильно поработщает человека, как и героин, и действует на мозг подобно морфию, кокаину, марихуане и алкоголю.
Привыкание в 8 раз быстрее чем к алкоголю.**



1 сигарета содержит 1,9 мг никотина.

1 пачка в день - за год 13,8 г никотина.



А как насчет фильтров?

Фильтры поглощают приблизительно 40% никотина, однако увеличивают поступление окиси углерода на 28%



Реклама – двигатель торговли.

Процветание табачной индустрии зависит от массового рынка сбыта. Поскольку многие курящие люди умирают преждевременно, а другие бросают курить, единственный способ для табачной индустрии получать прибыль - это вербовать новых курильщиков.



В тех странах, где реклама сигарет запрещена, объем потребления табачной продукции значительно меньше, чем в государствах, где такая реклама разрешена.



Реклама сигарет утверждает,
что курение делает человека...



...свободным, успешным,



...обаятельным, утонченным,
сексапильным,



...счастливым,

You've come a long way, baby.



Virginia Slims.
The softest cigarette made just for women.
They're longer than the last cigarettes you smoke.
With the healthiest Virginia Slims women like.

Be Happy-GO LUCKY!



LUCKY STRIKE
L.S./M.F.T.



Put a **SMILE** in your **SMOKING!**

Buy **CHESTERFIELD** today!

Your **SMILE** was approved by Chesterfield's...
Your **SMILE** was approved by Chesterfield's...
In the whole wide world no cigarette...
SATISFIES like Chesterfield.

...способствуют сохранению стройной фигуры. Однако, в тех странах, где тонкие стройные женщины не в чести, эта рекламная уловка опускается.



Табачная реклама пытается
убедить нас в том, что начав
курить, мы будем такими же
красивыми, счастливыми и
здоровыми,
как изображенные в рекламе

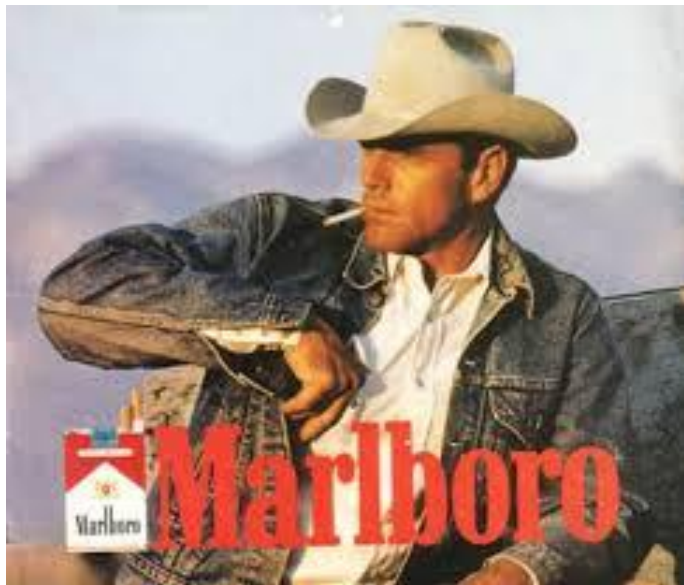
люди



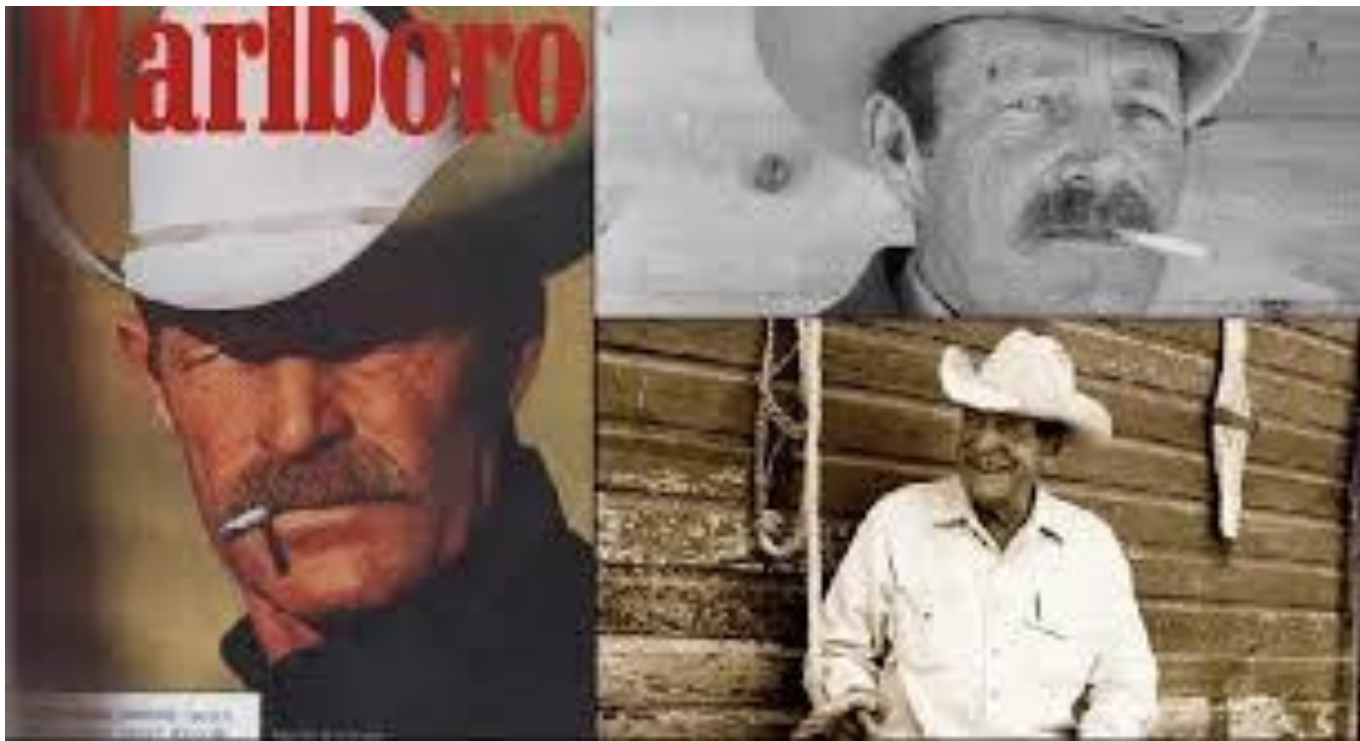
**Но какова же правда о
некоторых из тех, кого мы
видим на рекламах сигарет?**



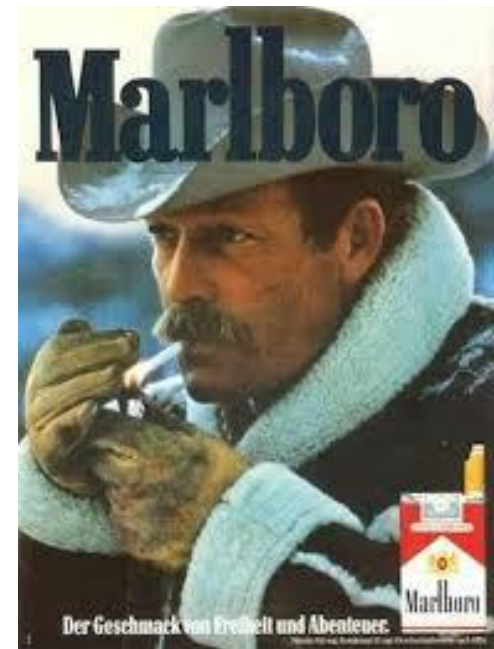
**Известный ковбой «Мальборо»
Уэйн Мак Ларен умер от рака
легких в 51 год.**



**Перед смертью он признался:
«Меня погубило курение, оно
разрушает доброе и хорошее в
человеке».**



Жанет Сакмен («Lucky Strike») получил рак голосовых связок, который перешел в рак легких; Дэвид Гоэрлитс («Winston») получил сердечный приступ в 30 л.; Дэвид Миллер («Marlboro») умер от эмфиземы; Вилл Торнбери («Camel») умер от рака легких в 56 лет.



В действительности курильщик выглядит так:



Поражения при курении



Легкие:

Здорового человека

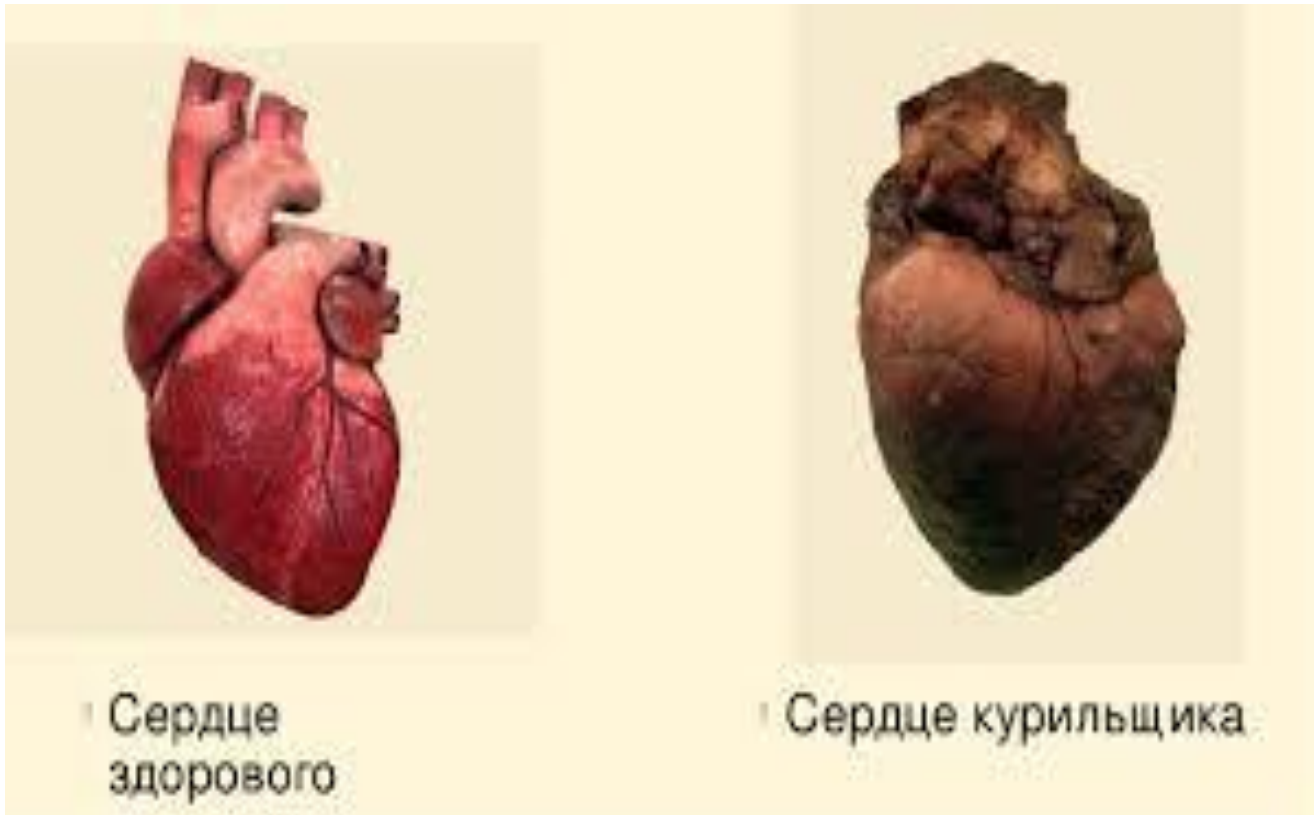
Курильщика



**Тот, кто выкуривает, в среднем,
по пачке сигарет в день, в
течение одного года вносит в
легкие до одного стакана смол.
Большая их часть там и остается.**



Никотин, сердце и кровеносные сосуды



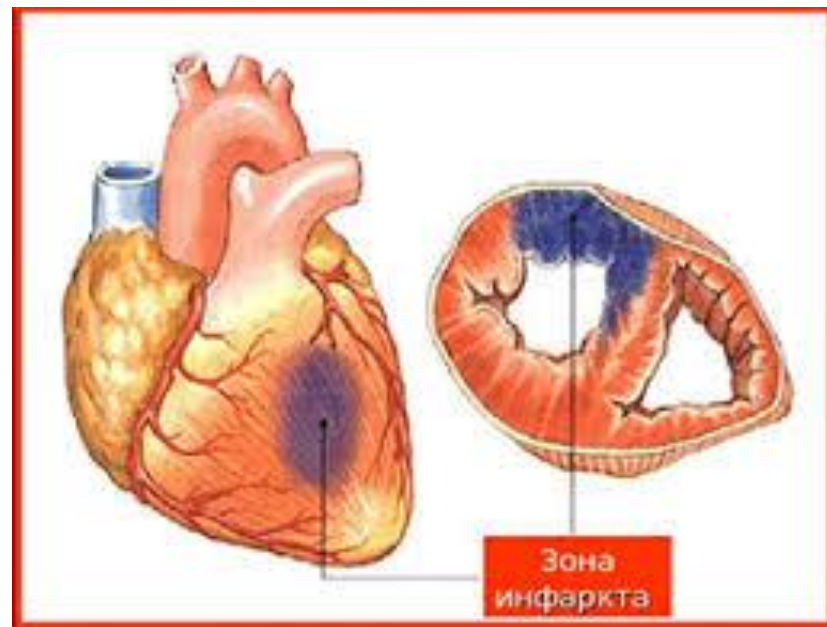
- **Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов**
- **Никотин ведет к отложениям холестерина на стенках кровеносных сосудов.**
- **Никотин повреждает стенки артерий**
- **Никотин заставляет сердечную мышцу работать с повышенной нагрузкой**
- **Никотин заставляет сердечную мышцу работать с повышенной нагрузкой**



**Стенка артерии утолщенная и
рубцовоизмененная.**

(Пятидесятикратное увеличение)

**Тромб может вызвать инфаркт
миокарда - внезапную смерть.**



Гангрена как следствие курения



У курящих в 3 раза больше кариозных полостей в зубах, чем у некурящих



Гингивит

Зубы курильщиков выпадают в
3 раза быстрее,
чем у некурящих.



ГИНГИВИТ



**Курение является основной
причиной многих раковых
заболеваний:**



легкого - 90%; полости рта (губы, языка, слизистой рта, зева) - 92%; гортани - 84%; пищевода - 78%; почек - 48%; мочевого пузыря - 47%; поджелудочной железы - 29%; и других органов.



Курение:

ведет к преждевременному образованию морщин на лице; притупляет вкусовые ощущения и обоняние; снижает слух и зрение.



**Курение способствует:
развитию импотенции;
возникновению мужского и женского
бесплодия; раннему наступлению
климакса, который в этом случае
проходит более болезненно.**



**Курение способствует:
самопроизвольному
прерыванию беременности
(выкидышам); наступлению
преждевременных родов и
рождению недоношенных
детей.**



Курение и подростки

Начавшие курить подростки сокращают свою жизнь на 24 года.



**Курение «на скорую руку»
особенно вредно, т. к. появляются
чувство тяжести в голове,
головокружение, в висках стучит,
значительно снижается память,
работоспособность.**



**А ведь Минздрав
предупреждал...**



**И немного о курильщиках
по неволе...**



**Пассивное курение
характеризуется вдыханием
сигаретного дыма некурящим
человеком в условиях закрытого
помещения.**



Пассивное курение равнозначно выкуриванию 5-10 сигарет в день.



У детей курящих родителей...



**...Возрастает вероятность
заболеваниями астмой,
бронхитом,
воспалением легких.**



Беременность и курение



**Если беременная женщина
курит, ребенок, находясь в
утробе, приобретает
НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ.**



После рождения, не получая никотина, ребенок испытывает настоящие «ломки» наркомана.



Последствия курение во время беременности: замедление роста ребенка; возникновение синдрома внезапной смерти ребенка; замедление умственного развития ребенка (на 50%); отклонения в поведении ребенка; увеличение риска раковых заболеваний у ребенка в 2 раза.



Курение убивает россиян!



В России причиной около 17% всех смертей являются болезни, вызванные табакокурением. Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает около 400 тыс. россиян.



От курения умирает больше людей,
чем от употребления алкоголя,
кокаина, героина, СПИДа,
насильственной смерти, авто - и авиа
катастрофах.



**Курящий человек производит
неприятное впечатление.**

**Кому нравится видеть, как симпатичный
подросток превращается
в огнедышащего дракона?**



**Курение отрицательно влияет
на внешний вид.**

**Зубы темнеют, пальцы желтеют,
вокруг рта образуются морщины.**



Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего – желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание.



**Курение вызывает пожелтение
зубов и ногтей, а так же
увеличивает число морщин и
приводит к синдрому
“Лицо курильщика”.**



**Дыхание становится зловонным,
а одежда пахнет
застоявшимся
табачным дымом.**



Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена).

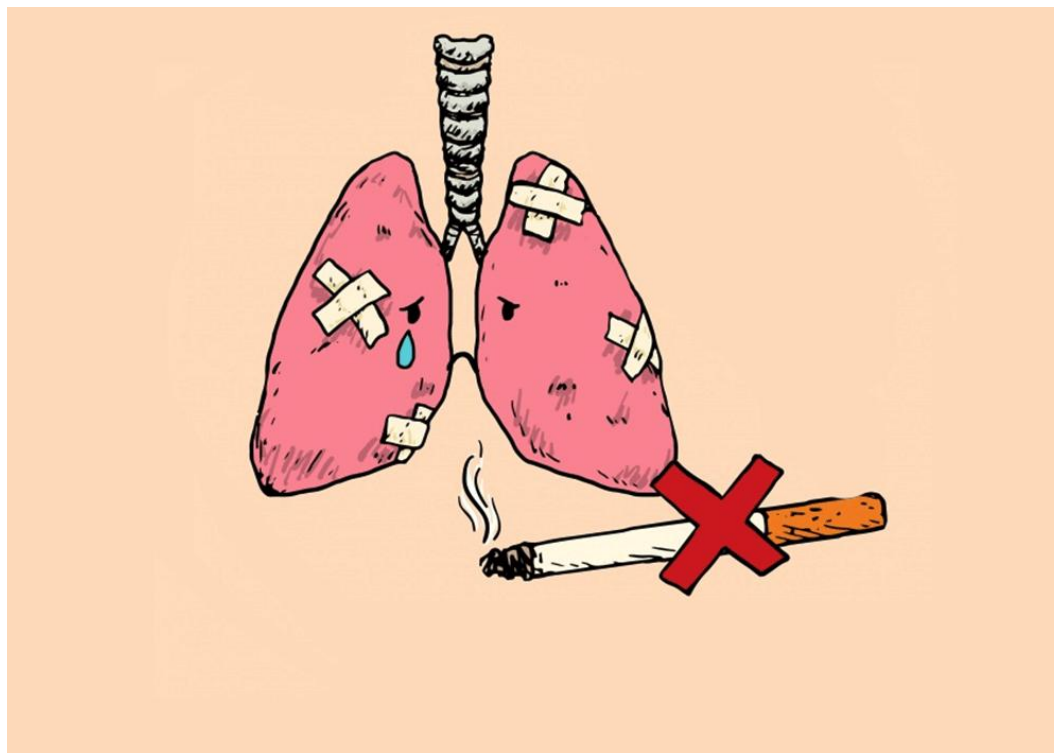
Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения.



**Вместе с никотином
в легкие попадает смола.
Она оседает
на стенках легких.**



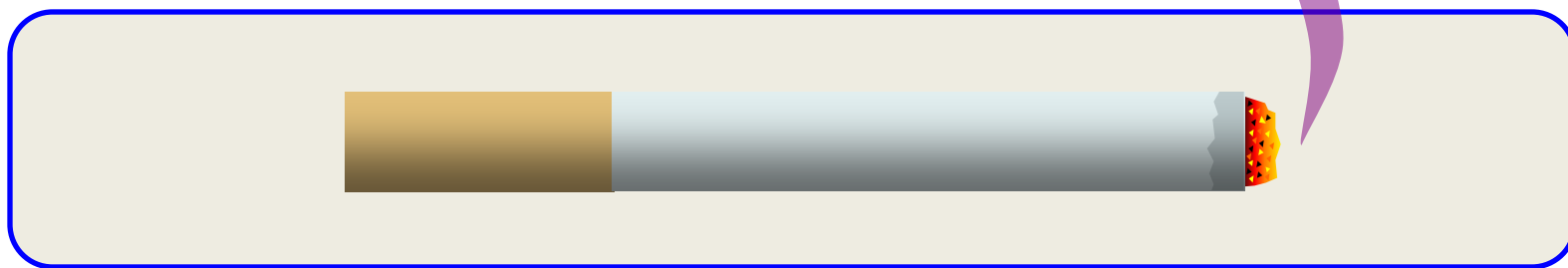
**Пачка сигарет в день -
это около 500 рентген
облучения за год!**



Курение - наиболее значимый фактор риска развития ХОБЛ

Индекс курящего человека (ИК)

$$\text{ИК(пачек/лет)} = \frac{\text{количество выкуриваемых сигарет в день} \times \text{стаж курения (годы)}}{20}$$



ИК > 10 пачек /лет – достоверный фактор риска
развития ХОБЛ

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – болезнь 21 века.

**Заболевание развивается у курящих людей уже
через 5-6 лет от начала курения и постепенно
прогрессирует.**

**Заболевание связано с воздействием
вдыхаемых патогенных частиц или газов.**

Смертность от ХОБЛ

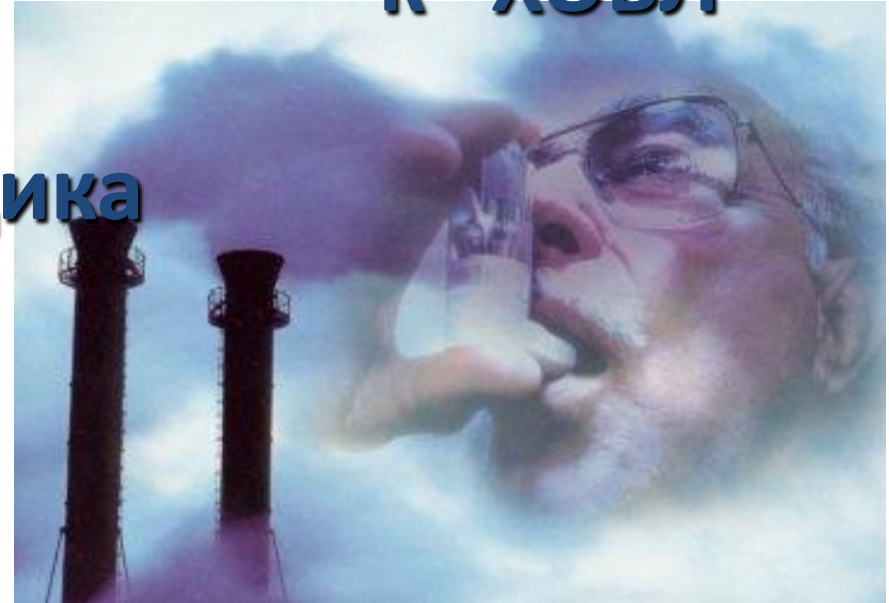
**В настоящее время ХОБЛ
занимает четвертое место
в мире
в структуре причин смертности
с прогнозируемым
ростом распространенности
и смертности в ближайшие
десятилетия**

Факторы риска ХОБЛ

к ХОБЛ

курильщика

От бронхита



ПРИЗНАКИ ХОБЛ



КАШЕЛЬ

ВЫДЕЛЕНИЕ МОКРОТЫ

ОДЫШКА



ТЕСТ ХОБЛ

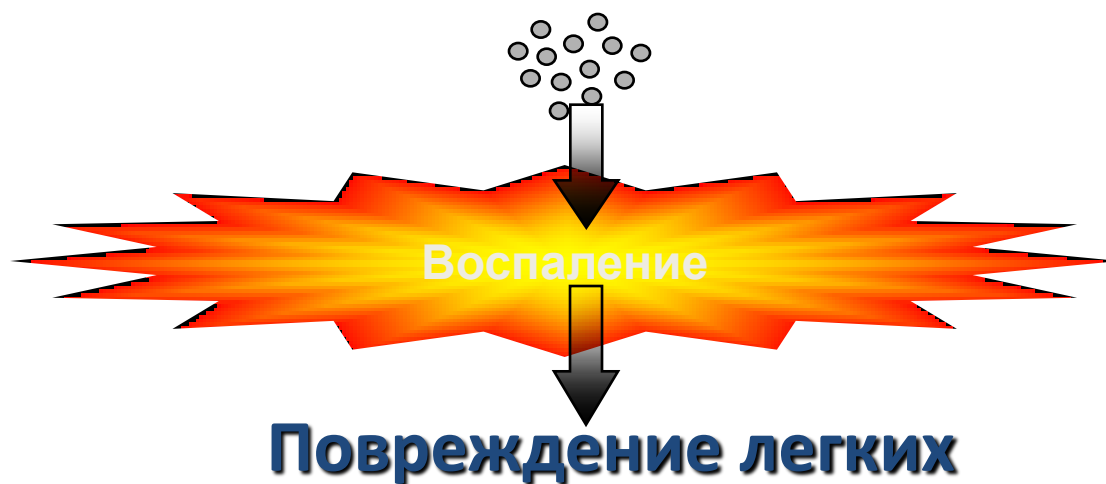
**Если Вы ответили «ДА»,
более чем на три вопроса:**

- 1. Вы кашляете несколько раз в сутки
большинство дней?**
- 2. Выделяется ли у Вас мокрота во время
кашля?**
- 3. Чаще ли у Вас развивается одышка, чем у
людей Вашего возраста?**
- 4. Вам более 40 лет?**
- 5. Вы курильщик или курили раньше?**

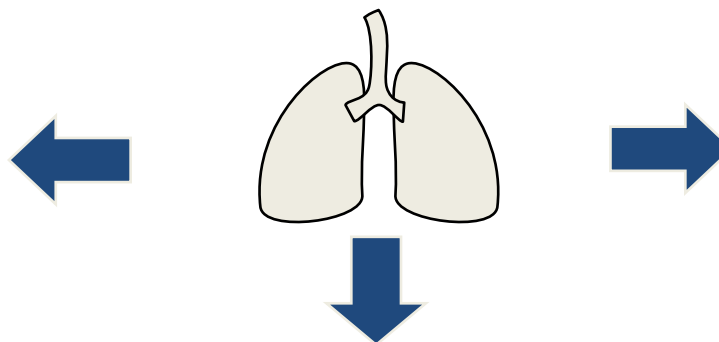
**Возможно у Вас Хроническая
Обструктивная Болезнь Лёгких (ХОБЛ).**

Как возникает БРОНХИТ КУРИЛЬЩИКА

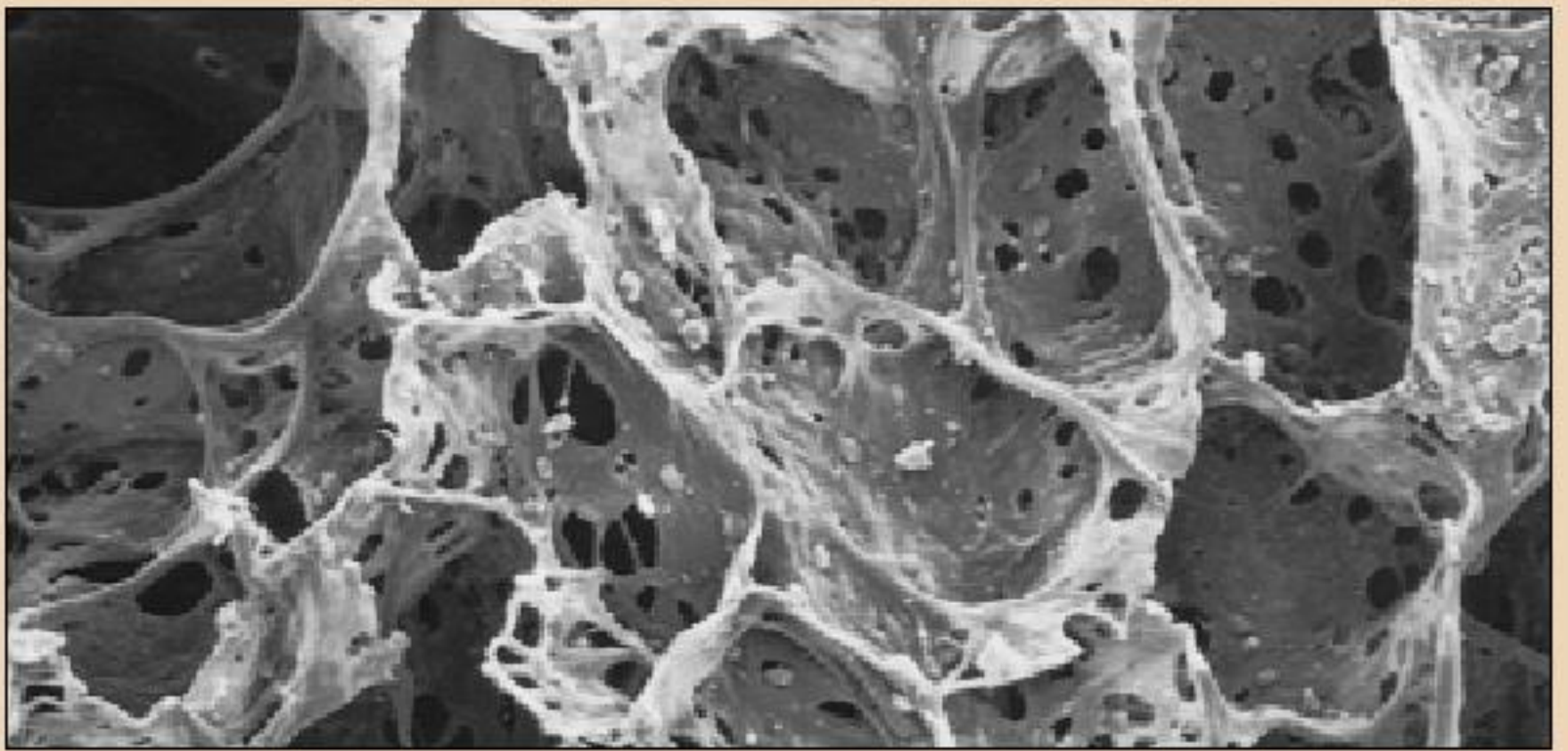
Патогенные частицы и газы
(курение, аэрополлютанты)



Сужение дыхательных путей
(отек, спазм)

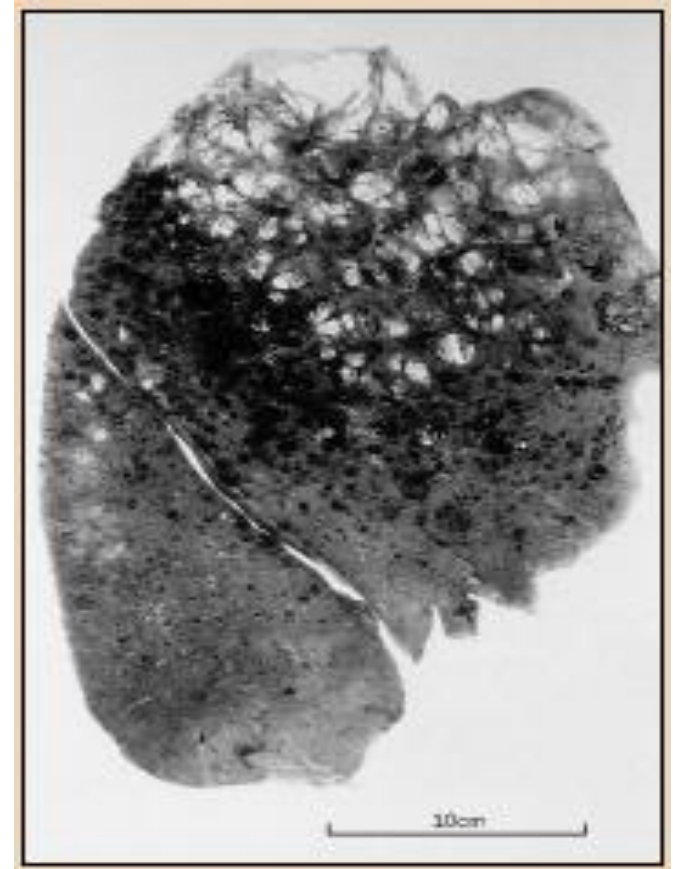


Деструкция альвеолярной ткани при ХОБЛ



Образование булл

- Прогрессирование ХОБЛ и эмфиземы легких могут привести к образованию булл
- Булла – это воздушное пространство в легком более 1 см в диаметре.



**Курение больше не считается чем-то
«модным» или утонченным.**

**На самом деле многие рассматривают это как
вредную привычку.**

Сегодня модно быть здоровым и бодрым.



Вред кальяна. Фруктовый дым - опасное наслаждение.





Какой вред может
нанести кальян?

Новое увлечение.

По данным Всемирной организации здравоохранения, курение кальяна по многим параметрам вреднее сигарет. За один час курения кальяна человек вдыхает в 100—200 раз больше дыма, чем при выкуривании одной сигареты, при этом происходит попадание в легкие **большого количества угарного газа**, несмотря на меньшее содержание вредных веществ и никотина. За 45 минут курительщик кальяна потребляет больше угарного газа, чем при выкуривании пачки сигарет (при температуре угля в кальяне 600°-650 °С).





Вред кальяна

- Кальян – это сосуд для курения, позволяющий охлаждать и увлажнять вдыхаемый дым. Кальян заправляют водой, вином или другой жидкостью для фильтрации дыма и получения вкуса. В сосуд с водой погружена трубка, по которой дым поступает под воду и выходит через другую трубку выше уровня воды, а затем поступает в легкие курильщика. Кальян изобрели в Индии, и он быстро распространился среди мусульман, в Европе с приходом моды на восточную экзотику он так же стал популярен среди курильщиков.



Вред кальяна

- Сторонники кальяна утверждают, что курение кальяна не вызывает привыкания.
Это не так. Даже специальный табак содержит никотин. в одной заправке кальяна содержится 6,25 мг. никотина, никотина в кальяне будет больше в 7,5 раз, чем в выкуренной сигарете.
- Сторонники кальяна тут же напомнят про «чудо фильтр» из воды, но и в сигаретах имеются угольные фильтры. По факту, человек при курении кальяна получит значительную дозу никотина, а значит, постепенно будет формироваться зависимость от никотина.

Вред кальяна

Вред курения кальяна гораздо **выше**, чем сигареты. Так как процедура курения длится

- не 3-5, а 30-60 минут.

Нет точных данных, что вода в кальяне действительно очищает дым от вредных

- примесей.

Содержание угарного газа в кальяне выше из-за продуктов сгорания угля.



Кальян — влияние на здоровье

- 1-часовой сеанс приводит к вдыханию объема дыма, в 100 - 200 раз превышающего объем дыма от одной сигареты
- Дым содержит СО, тяжелые металлы и канцерогены
- Добавляемый для сжигания табака древесный уголь повышает уровень рисков для здоровья
- Совместное использование = туберкулез и гепатит



Вред кальяна сравним с последствиями курения обычных сигарет

Состав дыма: монооксид углерода, никотин, табак-специфичные нитрозамины, летучие альдегиды, а также полициклические ароматические углеводороды, обладающих канцерогенным действием



Nicotine and Carcinogen Exposure after Water Pipe Smoking in Hookah Bars. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2014. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-13-0939

+ ВОЗМОЖНОСТЬ заразитья туберкулезом!



31 мая

«ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА»

Бросить курить нелегко.

**Известно, что никотин вызывает
сильную зависимость.**

**Хорошая новость - можно обрести
преимущества для здоровья,
бросив курить в любом возрасте.**

**Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет,
имеют продолжительность жизни,
подобную той, что и никогда не курившие люди.**



Школа для
желающих бросить
курить



- Что для Вас означает «курение»?
- Где Вы обычно курите?
- Когда Вы чаще курите?
- Почему Вы курите?
- Как Вы относитесь к своему курению?
- Пытались ли Вы бросить курить?



Из факторов
риска **курение и**
артериальная
гипертония
оказывают
наибольшее
влияние на
развитие
неинфекционных
заболеваний в
России!



Курение -
ведущий
поведенческий
устранимый
фактор риска
неинфекционных
заболеваний!

Заключение
экспертов ВОЗ



Действие компонентов табачного дыма:

- токсическое;
- канцерогенное.

При курении образуются 2 потока:

- основной

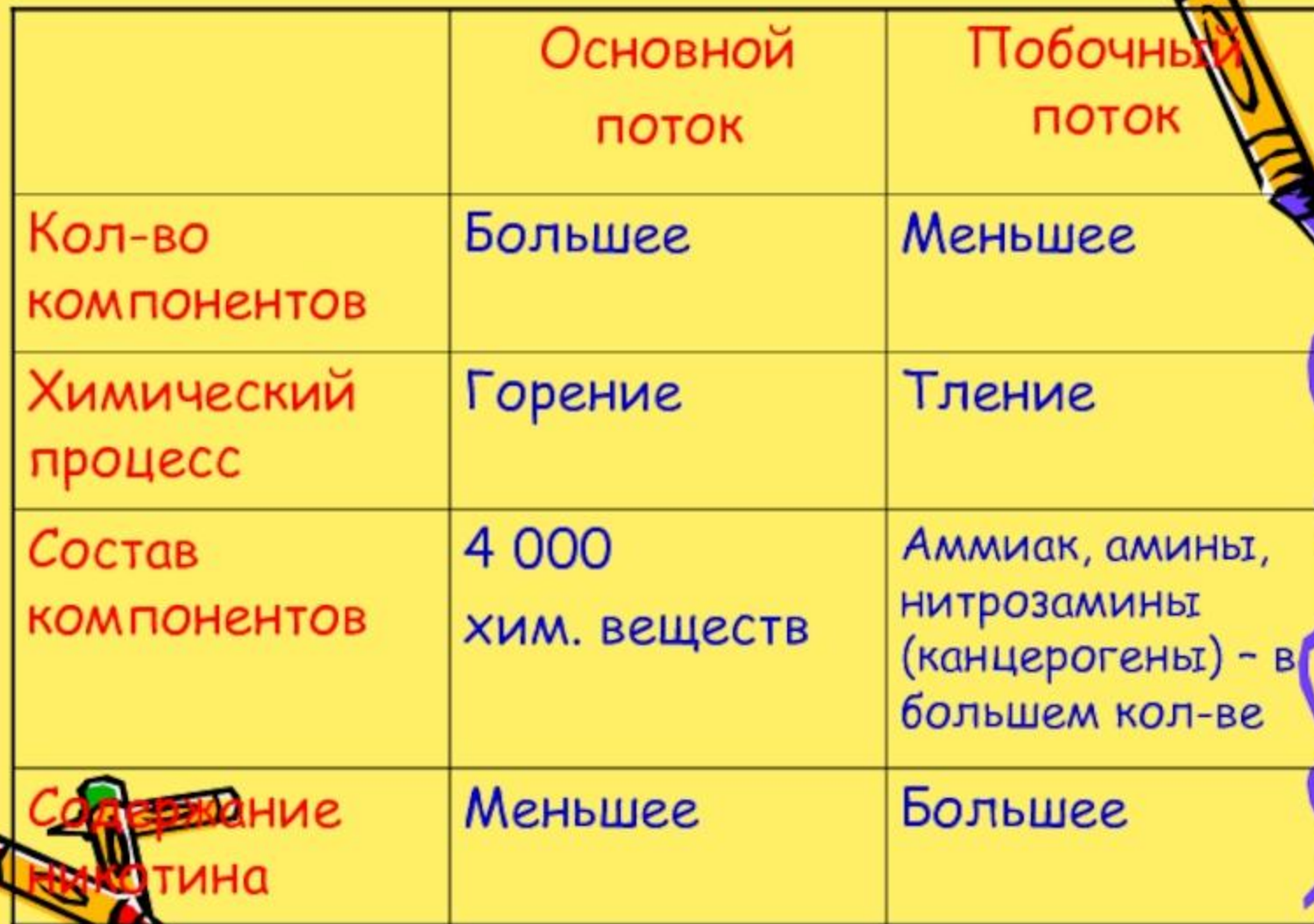
(образуется в горящем конусе сигареты и в горячих зонах во время глубокого вдоха) ⇒ дыхательные пути;

- побочный

(образуется между затяжками) ⇒

окружающий воздух





| | Основной поток | Побочный поток |
|------------------------|-----------------------|--|
| Кол-во компонентов | Большее | Меньшее |
| Химический процесс | Горение | Тление |
| Состав компонентов | 4 000 хим. веществ | Аммиак, амины, нитрозамины (канцерогены) - в большем кол-ве |
| Содержание никотина | Меньшее | Большее |

КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

НИКОТИН

БЕНЗОЛ

КАДМИЙ

МУРАВЬИНАЯ
КИСЛОТА

НАФТИЛАМИН

АЦЕТАЛЬДЕГИД

НИТРОЗАМИНЫ

ТОЛУИДИН

ЦИАНИСТЫЙ
ВОДОРОД

НИТРОЗОАНАБАЗИН

ФОРМАЛЬДЕГИД

ПОЛОНИЙ -210

АЦЕТОН

ФЕНОЛ

БЕНЗОПИРЕН

УРЕТАН

ОКИСЬ
УГЛЕРОДА

НИТРОПРОПАН

ВИНИЛХЛОРИД

АММИАК

НИТРОЗОНОРИКОТИН

ТОКСИН

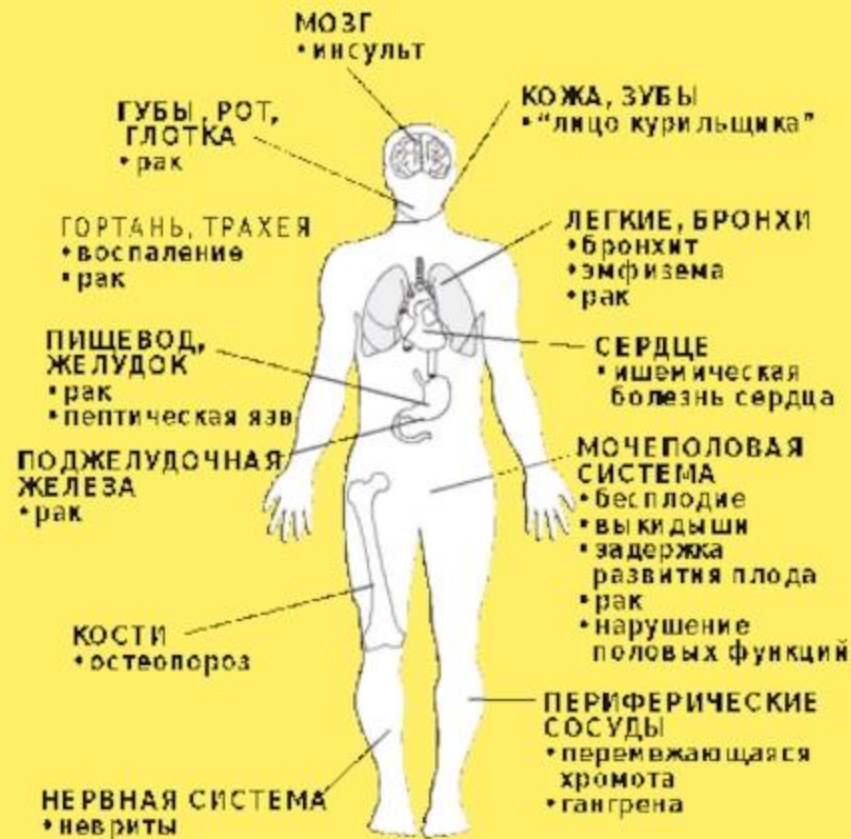
КАНЦЕРОГЕН

ТОКСИН + КАНЦЕРОГЕН



Курение вредно для здоровья человека. Отказ от курения сейчас самый лучший.
Курение вредно для здоровья человека. Отказ от курения сейчас самый лучший.

Влияние курения на здоровье



R. Richmond, 1996

Курение является одной из ведущих причин развития сердечно-сосудистых заболеваний и фактором риска развития рака.
Курение является одной из ведущих причин развития заболеваний органов дыхания и фактором риска развития рака.

Судьба отомстила?



Трое мужчин, которые в разное время снимались в роли ковбоя Мальборо для рекламы табака, умерли от болезней, связанных с курением:

- Дэвид Миллар в 1987 году от эмфиземы легких;
- Уэйн МакЛарен в 1992 году от рака легких с метастазами в головной мозг;
- Дэвид МакЛин в 1995 году от рака легких



«Легкие»
сигареты
существуют?



СТАДИИ КУРЕНИЯ

I стадия



Психологическая
зависимость

Нерегулярное
курение

II стадия



Психо-
физиологическая
зависимость

Длительное
курение

III стадия



Физиологическая
зависимость

Интенсивное
курение

неодержимое желание курить, невозможность отказаться от курения, характерная для третьей стадии
как следствие ж. в. и стр. Психотроп. Патологическая зависимость, курение



Курибельное поведение

Комплексная характеристика индивидуальных особенностей поведения куращего, причины курения, характера курения.

Позволяет наряду с другими характеристиками (возраст, стаж, интенсивность, стадия курения, готовность к отказу от курения) **выбрать** наиболее приемлемый **подход к лечению** табакокурения.



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»



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 отмечают симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.



Типы курительного поведения:

- **«Игра с сигаретой»**

Курящий 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.



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.



Типы курительного поведения:

- **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.



Типы курительного поведения:

- **Жажда**

Физическая привязанность к табаку.

Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.

Курит в любой ситуации, вопреки запретам.



Типы курительного поведения:

- **Рефлекс**

Курящие 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



Оценка типа курительного поведения



Тип курительного поведения в большинстве случаев носит смешанный характер, но опрос по анкете Хорна позволяет:

- выделить **доминирующий** тип курения;
- выявляет ситуации привычного поведения;
- выявляет причины курения,

что помогает сориентироваться в выборе метода отказа от курения




Курение – фактор риска хронических заболеваний легких



число сигарет/день * кол-во лет курения

20

Индекс пачка/лет > 10  высокий
риск



Причины закуривания и курения



Почему курят дети?

- хотят выглядеть взрослыми;
- покрасоваться;
- курение - развлечение;
- желание похудеть



Причины закуривания и курения

Мнение взрослых курильщиков -
курение помогает:

- Стимулировать умственную деятельность;
- Расслабиться;
- Получить удовольствие;
- Общаться;
- Снизить вес

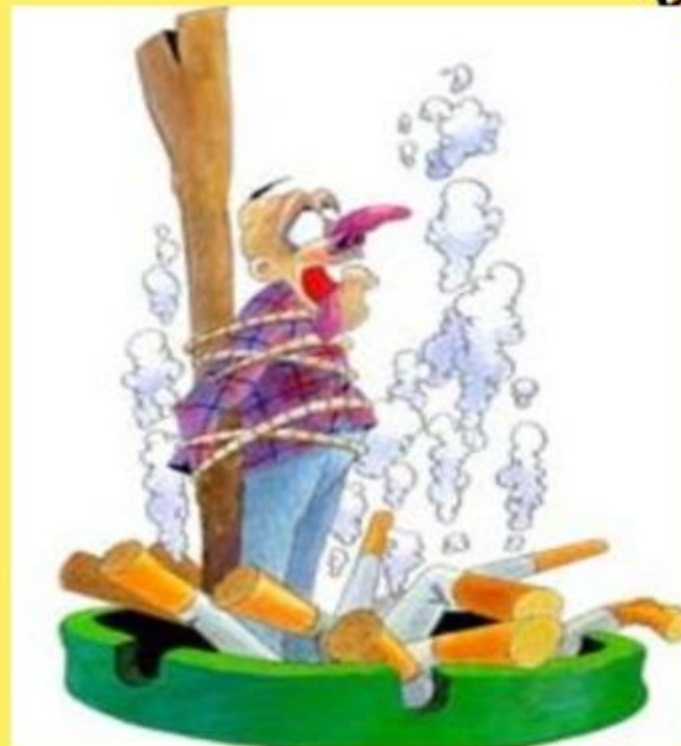


Курение

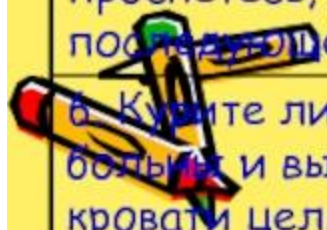
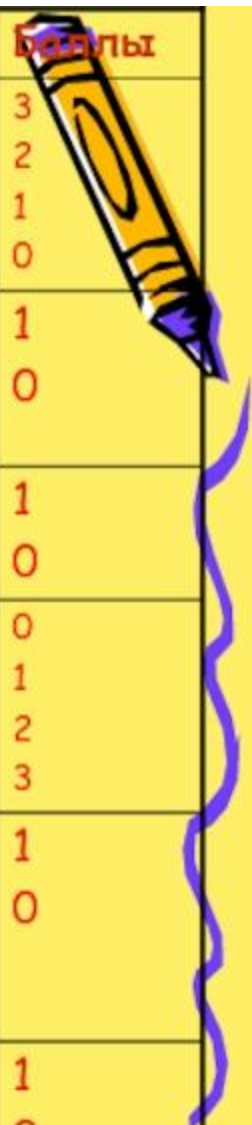
- сложная психосоциальная привычка, нередко перерастающая в зависимость, близкую к наркотической.



Оценка
степени
НИКОТИНОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ
(тест
Фаггерстрема)



| Вопрос | Ответ | Баллы |
|---|---|------------------|
| 1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету? | В течение первых 5 мин. В теч. 6-30 мин. В теч. 31-60 мин. После 60 мин. | 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 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, чем в течение последующего дня? | Да Нет | 1 0 |
| 6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день? | Да Нет | 1 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



Современные методы лечения табакокурения

- Поведенческие методы:
 - метод самопомощи;
 - врачебные рекомендации;
 - групповые методы психологической поддержки;
 - лечение гипнозом;
 - аверсионная терапия



Современные методы лечения табакокурения

- Методы физиологического воздействия:

Медикаментозные:

- никотинзаместительная терапия (НЗТ);
- Чампикс;
- лечение психотропными средствами

Немедикаментозные:

- рефлексотерапия;
- миллиметровая терапия



Наиболее эффективные методы лечения:

- Индивидуальное консультирование
- Медикаментозная терапия



Оценка степени мотивации к отказу от курения



Инструкция: ответьте на вопросы, выбрав один наиболее подходящий ответ и оценив его в баллах. Суммируйте баллы.

- 1) Бросили бы Вы курить, если бы это было легко сделать?

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

- 2) 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:



Оценка степени мотивации к отказу от курения



Сумма баллов:

- **больше 6** высокая мотивация к отказу от курения, можно с успехом отказаться от курения.
- **4 - 6** слабая мотивация, можно начать с уменьшения курения.
- **3 и ниже** мотивация к отказу от курения отсутствует, можно попытаться снизить интенсивность курения.



Отказ от курения: чего можно опасаться?

- Реакции «симптома отмены»;
- Увеличение веса



Это важно помнить!

- Курение станет причиной смерти половины тех, кто начинает курить в подростковом возрасте;
- В результате потребления табака в мире каждые 6 секунд умирает один человек;
- Не существует безопасных сигарет и безопасного уровня курения;
- Пассивное курение вредит здоровью;



Чего 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 НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА



Иллюстрация подготовлена специалистами Всероссийского центра по проблемам табака при поддержке Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Удачи желающим бросить курить!

Будьте здоровы!

