



БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ и МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Международный день отказа от курения

ВОРОНЕЖ 2021

**Бросить курить
непросто, но можно!**



1 шаг – получение информации

Каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.

Научные исследования

доказали: Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.



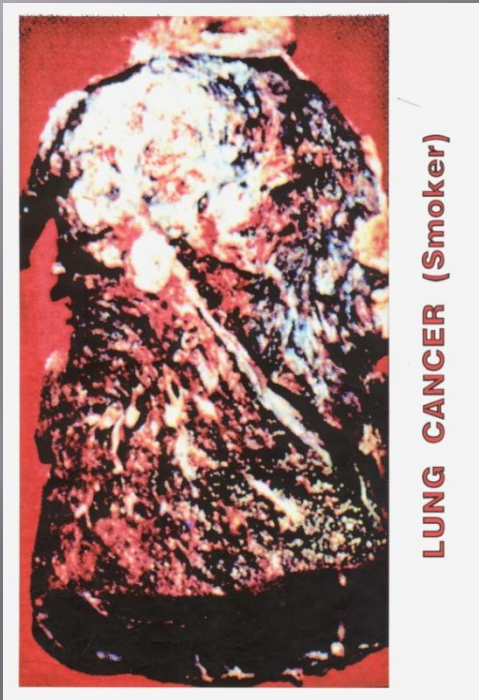
Отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.

Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.

Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается: теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни дёсен.

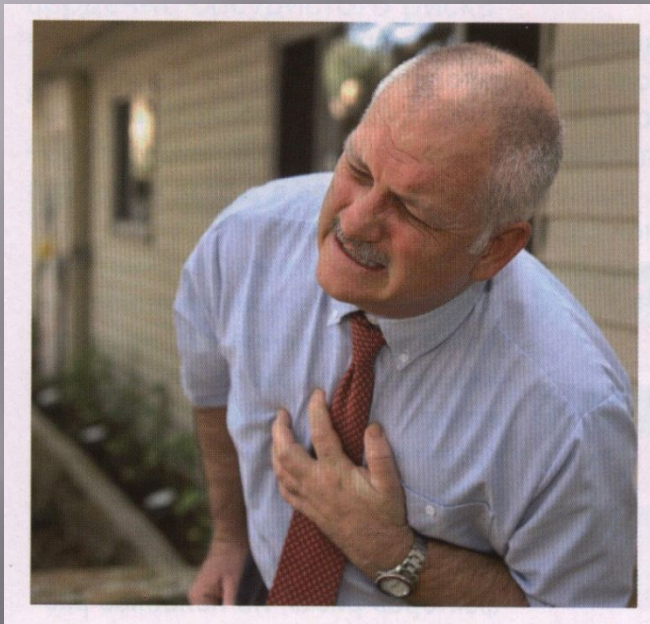
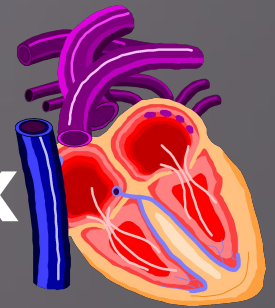
Курение табака

вызывает развитие рака:



- ❑ Курение табака вызывает развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, лёгкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, острого миелоидного лейкоза.
- ❑ В большинстве случаев причиной развития рака лёгкого является табакокурение. Риск развития рака лёгкого у курильщиков увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими. Курение табака является причиной 90% смертей от рака лёгкого у мужчин и 80% — у женщин.
- ❑ Курение сигарет, сопровождающееся злоупотреблением алкоголя, является причиной развития рака гортани.
- ❑ Курение сигарет с низким содержанием смолы не снижает риска развития рака лёгкого и других органов.

Курение табака вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний:



- ❑ Риск смерти от коронарной болезни сердца у курящих людей увеличивается в 4 раза.
- ❑ Несмотря на лечение, 25% мужчин и 38% женщин умирают в течение года после инфаркта миокарда, если продолжают курить.
- ❑ Курение табака приводит к развитию атеросклероза, сужению просвета артерий.
- ❑ Курение табака приводит к развитию коронарной болезни сердца.
- ❑ Курение сигарет со сниженным содержанием смолы и никотина не снижает риска развития коронарной болезни сердца.
- ❑ Курение табака является причиной развития инсульта.
- ❑ Курение табака вызывает развитие аневризмы аорты (истончение и раздутие аорты).

Курение табака вызывает развитие болезней легких



NORMAL LUNG (Non-Smoker)



EMPHYSEMA (Smoker)

- ❑ Курение табака поражает бронхи и лёгкие, приводя к развитию смертельной хронической обструктивной болезни лёгких.
- ❑ Вероятность развития инфекционных заболеваний лёгких у курящих людей значительно выше, чем у некурящих.
- ❑ Курящие беременные женщины наносят вред лёгким своего младенца.
- ❑ Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию лёгких и снижению их функции уже в молодом возрасте.
- ❑ Курение табака приводит к развитию хронического кашля, хрипов в лёгких и бронхиальной астмы у детей и подростков.
- ❑ Курение табака приводит к развитию хронического кашля и хрипов в лёгких у взрослых людей.

Курение табака приводит к нарушению репродуктивной функции



- Курение табака приводит у женщин к снижению фертильности.
- Курение женщинами во время беременности увеличивает в 4 раза риск развития внезапной детской смерти.
- Курение во время беременности приводит к развитию предлежания плаценты и отслойке плаценты. Эти нарушения могут привести к преждевременным родам.
- Никотин и угарный газ, содержащиеся в табачном дыме, приводят к снижению доставки кислорода тканям плода.
- Курение во время беременности задерживает развитие плода и приводит к снижению веса новорождённого.

Курение табака приводит к ухудшению здоровья курильщика



- Курящие люди в целом являются менее здоровыми, чем некурящие.
- После хирургических операций у курящих чаще развиваются осложнения, связанные с плохим заживлением ран и респираторными заболеваниями.
- У курящих женщин в менопаузе чаще развивается остеопороз (снижение плотности костной ткани).
- У курящих людей выше риск переломов костей.
- Причина 50% случаев развития периодонтита, серьёзных инфекций дёсен и потери зубов – курение.
- Курение табака может вызвать развитие импотенции у мужчин.
- Курение в 3 раза увеличивает риск развития катаракты, приводящей к развитию слепоты.
- Курение увеличивает риск пептической язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

2 шаг – оцените свое здоровье



Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашля, мокроты, повышенного артериального давления, боли в желудке, ранних морщин на лице, одышки, постоянной усталости. Возможно, самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, — это бросить курить.

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту же минуту, когда Вы бросите курить:



- Через 20 минут Ваш пульс и давление нормализуются.
- Через 24 часа у Вас уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня восстановится ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 нед. функция лёгких придёт в норму, улучшится кровообращение, станет легче ходить.
- Через 1 год риск инфаркта станет вдвое меньше, а через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- Через 5 лет риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое; риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящих.
- Через 10 лет риск умереть от рака лёгкого станет почти таким же, как у некурящих.
- После отказа от курения снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких.
- Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения.
- Бросив курить во время I триместра беременности, женщина снижает риск рождения ребёнка с малым весом до уровня некурящей.

3 шаг - определите для себя главные причины отказа от табака:



- 1. Жить более здоровой жизнью.*
- 2. Жить дольше.*
- 3. Освободиться от зависимости.*
- 4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.*
- 5. Сэкономить деньги.*
- 6. Чувствовать себя лучше.*
- 7. Улучшить качество жизни.*
- 8. Иметь здорового младенца.*
- 9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.*
- 10. Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».*

4 шаг – принятие решения



Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака.

С помощью теста (см. далее) определите степень никотиновой зависимости.

Оценка степени никотиновой зависимости

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В течение 6–30 минут	2
	В течение 30–60 минут	1
	Через 1 час	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 сигарета 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 более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0



Сумма баллов:

- 0–2 — Очень слабая зависимость
- 3–4 — Слабая зависимость
- 5 — Средняя зависимость
- 6–7 — Высокая зависимость
- 8–10 — Очень высокая зависимость

Если степень никотиновой зависимости больше 3, то привычка курить у Вас уже переросла в болезнь, которая называется табачной зависимостью.

5 шаг — действие

Выберите день, в который Вы бросите курить.

Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.

Не допускайте курения в своей машине и в доме.

Это создаст более здоровую атмосферу для других и также поможет Вам сопротивляться желанию закурить.

Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

Скажите членам Вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать Вам поддержку.

Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.

Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с Вами.

Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих — попросите знакомых Вам курильщиков не закуривать при Вас.

5 шаг – действие

Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.

Если степень никотиновой зависимости у вас равна 5 и больше, то для успешного отказа от табака Вам желательно воспользоваться лекарственными препаратами. Никотинзаместительные препараты (пластырь и жевательная резинка) и такой лекарственный препарат, как «Варениклин», значительно уменьшают непреодолимое желание курить и повышают вдвое Ваши шансы на успех.

Помогайте себе справиться с этой задачей.

Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить. Используйте физическую активность: чтобы облегчить стресс и улучшить своё настроение и здоровье, часто помогают физические упражнения.

5 шаг – действие

Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

Поговорите с другом, когда Вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, съешьте что-нибудь вкусное, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у Вас с курением.

Удержитесь от первой сигареты!

Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что Вы опять начнёте курить. Чем дольше Вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет непреодолимое желание закурить. Если Вы сможете удерживаться от курения в течение 3 месяцев, то Вы, скорее всего, бросите курить навсегда.

Помоги себе сам.

Если Вы боитесь набрать вес, используйте хорошо сбалансированную диету и избегайте потреблять лишние калории со сладкой или жирной пищей. Со сладкого лучше перейдите на фрукты. Пейте 6–8 стаканов воды в день. Включите в свою повседневную жизнь физические упражнения. Ежедневно ходите пешком минимум 30 минут или выберите другие физические упражнения — бег, плавание, катание на велосипеде и др.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!