

# Школа отказа от курения

## Бросаем курить правильно

Я выбираю здоровый образ жизни!



# Враг у тебя в кармане

---

Мы летаем в космос и погружаемся в глубины океана, успешно боремся с опасностями в окружающем мире, стихийными явлениями и смертельными болезнями.

Но до сих пор остается у нас настойчивый и неумолимый враг – **это мы сами, познавшие науку наносить непоправимый урон своему здоровью.**

С удивительным упорством мы сокращаем дни нашей жизни

**Потребление табачных изделий – это основная причина предотвратимой смертности в мире!**

## По данным ВОЗ в настоящее время на земном шаре

---

- от заболеваний, связанных с курением табака, умирает **5 млн. человек.**
- по прогнозам количество смертей, вызванных курением табака, во всем мире возрастет с **3 млн. в 1990 году до 8 млн. в 2030 году.**

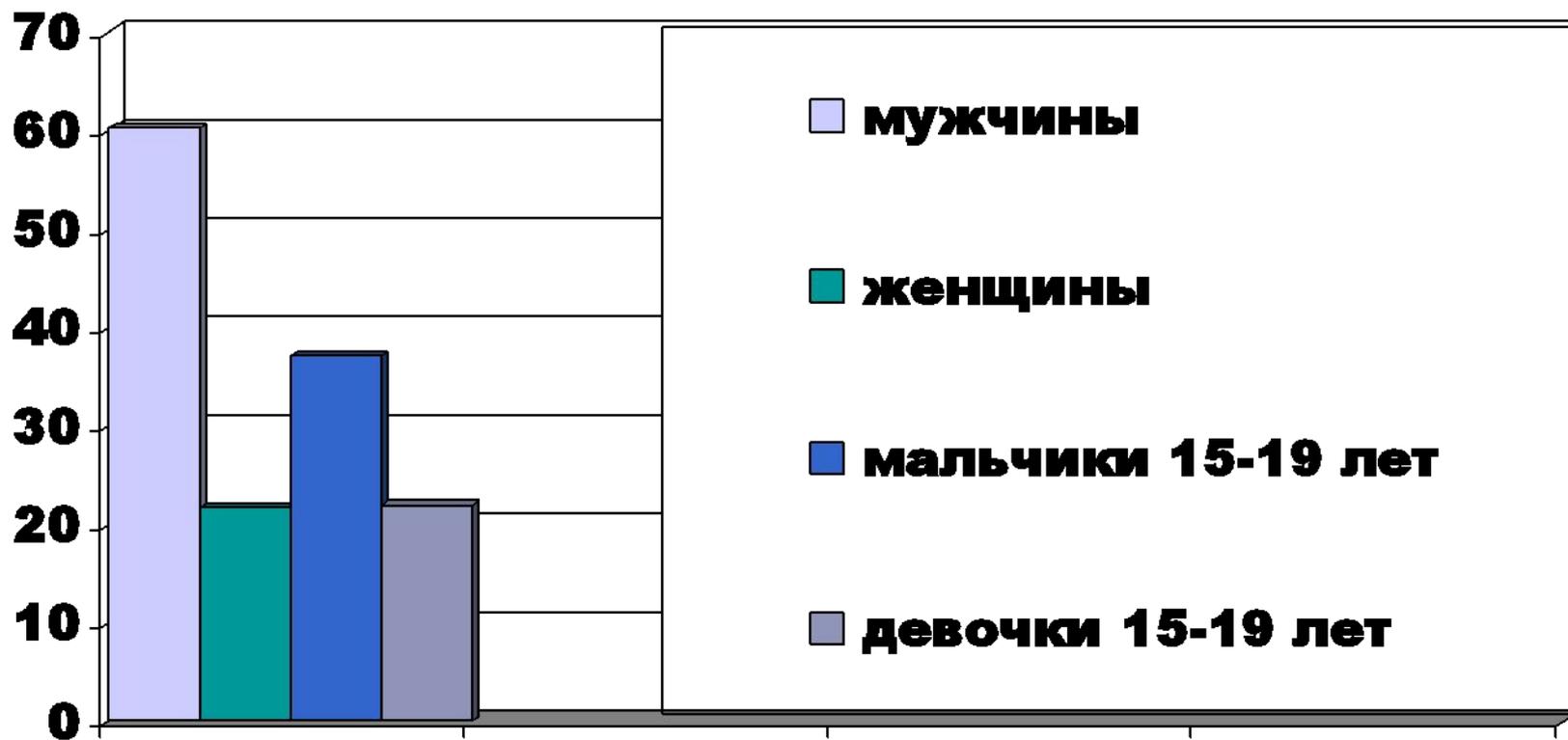
Mathers CD, Loncar D. Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. PLoS Medicine. 2006;3(11):2011–2030

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQFNqxTsb\\_UoxCRYm0E\\_OHj88tvNInmeMLI5c73oRvIJ6VVkSoqaw](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQFNqxTsb_UoxCRYm0E_OHj88tvNInmeMLI5c73oRvIJ6VVkSoqaw)

Половина этих смертей наступает **в возрасте 35 – 69 лет.**

## Распространенность регулярного курения среди взрослого населения (%)

Почти 40% (39,1%) – взрослое население России (43,9 млн. ч)  
39,1% подростки 15-19 лет - 37% мальчики, 22% девочки.



По данным Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака (GATS) в 2009 г.

# Распространенность регулярного курения среди взрослого населения (%)

СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ

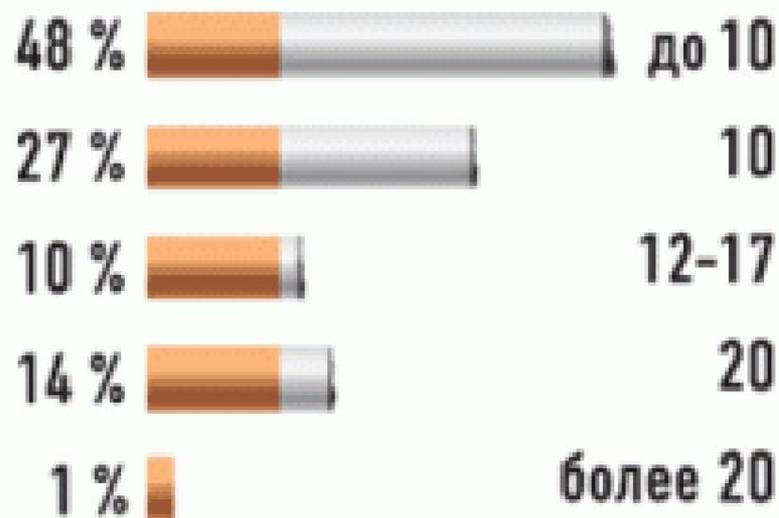
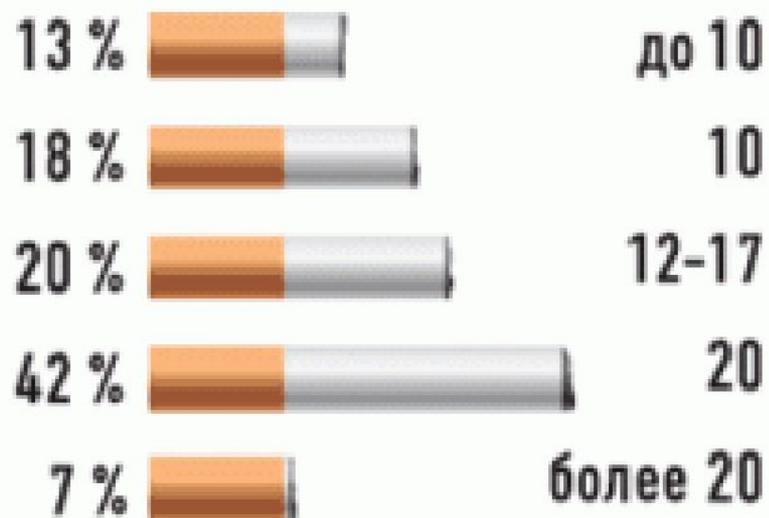


Таблица 2.1. Факторы риска, общие для основных неинфекционных заболеваний  
 (с использованием данных Global health risks: mortality and burden  
 of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009)

Фактор Риска	Сердечно-сосудистые заболевания *	Сахарный диабет	Онкологические заболевания	Респираторные заболевания**
Курение	+	+	+	+
Пагубное потребление алкоголя	+		+	
Нерациональное питание	+	+	+	+
Недостаток физической активности	+	+	+	+
Ожирение	+	+	+	+
Повышенное АД	+	+		
Повышенное содержание глюкозы в крови	+	+	+	
Повышенный уровень холестерина в крови	+	+	+	

\* В том числе хроническая ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, АГ.

\*\* хронические заболевания легких и бронхиальная астма.

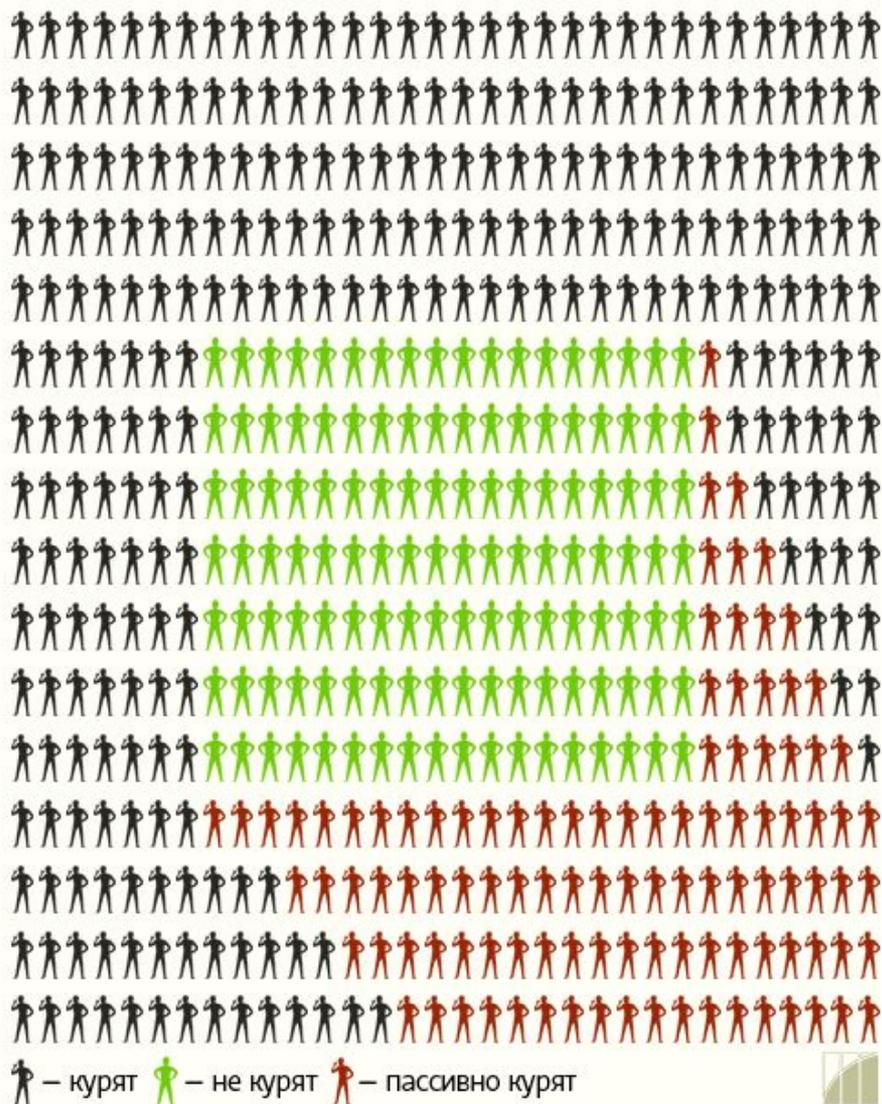
Таблица 2.2. Влияние потенциально модифицируемых факторов риска на развитие инфаркта миокарда в 52 странах (INTERHEART исследование)  
 (Стандартизированное исследование случай-контроль развития острого инфаркта миокарда в 52 странах, 15152 случаев и 14820 группа контроля [2])

Сравниваемая группа с наличием фактора риска/ антириска	Отношение шансов развития ИМ в группах сравнения	Сравниваемая группа без фактора
Курение	в 2,87 раза больше	Никогда не курившие
Повышенный уровень холестерина крови (АpoB/АpoA1липопротеиды)	в 3,25 раза больше	Нормальный уровень холестерина (АpoB/АpoA1)
Повышенное артериальное давление	в 1,91 раза больше	Нормальное артериальное давление
Повышенный уровень сахара в крови	в 2,37 раза больше	Нормальный уровень сахара в крови
Абдоминальное ожирение	в 1,62 раза больше	Лица без ожирения
Психосоциальное напряжение/ стресс	в 2,67 раза больше	Лица без психоэмоционального напряжения/стресса
Ежедневное потребление фруктов и овощей	в 0,7 раза меньше	Отсутствие ежедневного потребления фруктов и овощей
Умеренное употребление алкоголя	в 0,91 раза меньше	Не употребляющие алкоголь
Регулярная и достаточная физическая активность	в 0,86 раза меньше	Отсутствие регулярной физической активности

*Примечание:* Все изучаемые факторы риска/антириска имели тесную и достоверную связь с развитием острого инфаркта миокарда ( $p < 0,0001$  для всех факторов риска,  $p = 0,03$  для алкоголя). Эти ассоциации были отмечены у мужчин и женщин, старых и молодых, и во всех регионах мира.

# Пассивное курение

СКОЛЬКО КУРИЛЬЩИКОВ В РОССИИ?



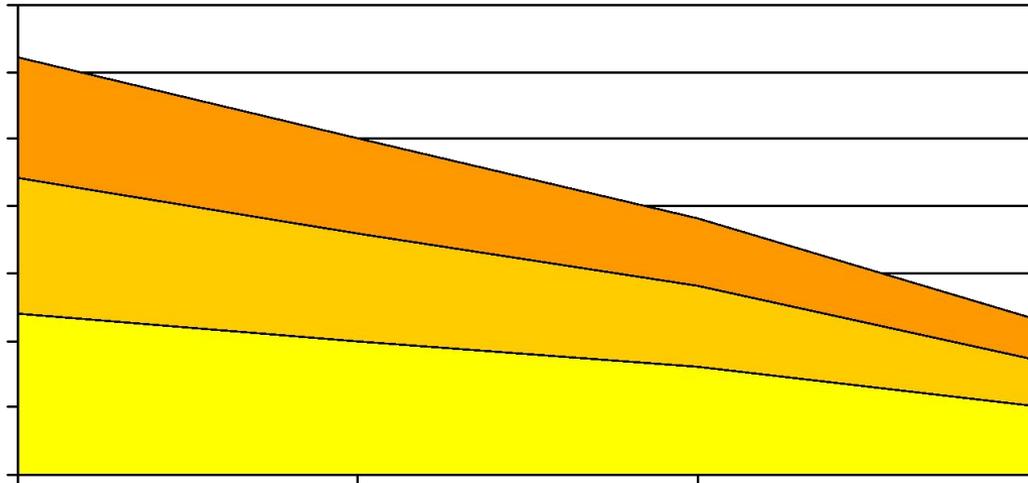
- **Табачный дым** – выдыхаемый курильщиком
- **Табачный дым** от горячей сигареты, папиросы, сигары или трубки  
Состоит из около **4 000** разных химических элементов и соединений, таких как бензол, никель, угарный газ, аммиак и цианиды.

**30% некурящего населения подвергается пассивному курению**

*National Research Council  
М.Г. Гамбарян, А.М. Калинина «Оказание медицинской помощи  
по профилактике  
и отказу от курения», ФГБУ ГНИЦ ПМ, М., 2012*

## *После отказа от курения*

- Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний на 50%
- Снижение риска хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ).
- Снижение риска развития разных видов рака
- Снижение риска рождения ребенка с малым весом и заболеваниями нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем.



**Мы можем научиться выбирать нужную и полезную информацию чтобы сделать правильный выбор.**

---

**«ПОСМОТРИ»**

**«ПОДУМАЙ!»**

**«ПРИМИ РЕШЕНИЕ!»**



**«ДЕЙСТВУЙ!»**



## От привычки к зависимости.

---

- **Никотин** — алкалоид пиридинового ряда, содержащийся в растениях семейства паслёновых (*Solanaceae*), преимущественно в листьях и стеблях табака, является ядом, вызывает зависимость.
- Диагноз «Зависимость от табака» может быть установлен при наличии 3 и более признаков

# Признаки

---

- отрицание проблемы
- сильная потребность (желание) или чувство непреодолимой тяги к курению;
- сниженная способность контролировать курение;
- при уменьшении или прекращении приема никотина развивается синдром отмены никотина, или **абстинентный синдром**
- развитие медицинских, экономических и социальных последствий

# СТАДИИ КУРЕНИЯ

**I стадия**



**Психологическая  
зависимость**

**Нерегулярное  
курение**

**II стадия**



**Психо-  
физиологическая  
зависимость**

**Длительное  
курение**

**III стадия**



**Физиологическая  
зависимость**

**Интенсивное  
курение**

# 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;
- Будет проще справляться с физической работой;
- Избавление от ситуаций, когда курить нельзя, но очень хочется

**СЕМЕЙНОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

## Что мешает бросить курить?

---

**Ответ** – бросить курить мешают две стороны болезни (**физиологическая и психологическая**):

**Симптомы отмены** – раздражение, нервозность, сонливость, общее тягостное ощущение и желание закурить и т.п.

**Ситуации**, которые «срослись» с курением в единую связку (или ритуал курильщика).

# САМОЕ ВАЖНОЕ

---

- **Правильно подготовиться, выбрать день отказа от курения.**
- **Предупредить знакомых и близких что Вы собираетесь отказаться от курения, попросить их о помощи и поддержке**
- **Найти себе дело, которое отвлечет Вас в первые несколько дней**
- **Убрать все атрибуты связанные с курением (пепельницы, зажигалки, сигаретные пачки, спички)**
- **Пейте достаточное количество воды в течение дня**
- **Больше активности, это помогает расслабиться**
- **Тренируйте навыки решения проблем.**

**Рассуждайте оптимистично, неприятные ощущения пройдут, а здоровье значительно улучшится!**

# *Симптомы отмены*

**Основные проблемы, и как с ними бороться?**

---

**Сердце и сосуды**

контроль АД, проконсультируйтесь с врачом



# Основные проблемы, и как с ними бороться?

---

## Обмен веществ

контролируете свой рацион, чтобы избежать набор веса –  
умеренные физические нагрузки



# Основные проблемы, и как с ними бороться?

---

**Желудочно-кишечный тракт**  
употребляйте продукты богатые клетчаткой



## Основные проблемы, и как с ними бороться?

---

### Органы дыхания

активно двигайтесь, чтобы сделать дыхание глубже и стимулировать очищение бронхов естественным путем.

### Дыхательная гимнастика

- Диафрагмальное дыхание
- Упражнение «квадрат дыхания»



Через две-три недели симптомы отмены исчезнут

---

**Никотинозаместительная терапия (НЗТ)**  
**препарат подбирает врач, проконсультируйтесь**  
**со специалистом**



## С осторожностью (НЗТ)

---

- Лица имеющие медицинские противопоказания
- Беременные и кормящие
- Курительщики подросткового возраста
- Лица старше 65 лет

**Тщательное медицинское наблюдение!**

# **ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ**

## **ЛОМАЕМ РИТУАЛЫ**

**Составьте список опасных ситуаций и примерно определите время и место, в которых они появляются.**



# **ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ**

## **ЛОМАЕМ РИТУАЛЫ**

---

Заранее спланируйте свой день, по возможности, исключите опасные ситуации, которые провоцируют желание курить.



# **ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ**

## **ЛОМАЕМ РИТУАЛЫ**

---

**Не дайте себя застать врасплох!**  
**Помните, желание закурить в провоцирующих ситуациях не длится долго. Обычно 1-5 минут. Отложите решение закурить на «чуть попозже».**



# **ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ**

## **ЛОМАЕМ РИТУАЛЫ**

---

**Совершите любое другое привычное действие.  
Прогулка. Ходьба. Упражнения.  
Выпейте стакан воды. Подышите.**



# Управление автомобилем

## *что делать?*

---

- **ЗАРАНЕЕ НЕОБХОДИМО** уничтожить курительные принадлежности в автомобиле
- **НЗТ** - никотинозаместительная терапия
- **ЗАРАНЕЕ ПРЕДУПРЕДИТЕ СЕБЯ ОБ «УКОЛЕ ЖЕЛАНИЯ».**
- Если у Вас возникло желание закурить, **остановитесь и сделайте глубокие дыхательные упражнения 3-5 минут.**
- **СОВЕРШИТЕ ЛЮБОЕ ДРУГОЕ ПРИВЫЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ.** Сделайте несколько глотков воды, пожуйте жвачку без сахара, возьмите в рот сладкие леденцы/ орехи/сухофрукты.

## Стресс на работе

### *что делать?*

- 
- **ЗАРАНЕЕ НЕОБХОДИМО ПОДГОТОВИТЬ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО - уничтожить курительные принадлежности.**
  - **Откажитесь от посещения курительных комнат/мест на работе. Исключи из своего лексикона фразу «Пойдем, покурим!». На предложения коллег уверенно отвечайте «Я не курю!».**
  - **НЗТ - никотинозаместительная терапия**
  - **ПРЕДУПРЕДИТЕ СЕБЯ ОБ «УКОЛЕ ЖЕЛАНИЯ».**
  - **СДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ 3-5 МИНУТ.**
  - **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИЗУАЛЬНУЮ КАРТИНКУ**
  - **СОВЕРШИТЕ ЛЮБОЕ ДРУГОЕ ПРИВЫЧНОЕ ДЕЙСТВИЕ.**

## После еды

### *что делать?*

- 
- **УНИЧТОЖИТЬ КУРИТЕЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ В ДОМЕ.**
  - **ЗАРАНЕЕ ПРЕДУПРЕДИТЕ СЕБЯ ОБ «УКОЛЕ ЖЕЛАНИЯ».**
  - **ОСТАНОВИТЕСЬ и ПОДУМАЙТЕ!**
  - **НАЙДИТЕ ЗАМЕНУ СВОЕЙ СТАРОЙ ПРИВЫЧКИ.** Можно позвонить подруге/ другу поболтать, маме/папе узнать как дела, посмотреть фильм, поиграть в игру и т.д.
  - **ИДЁМ ГУЛЯТЬ!** Короткая прогулка (15-30 минут), позволит Вам управлять стрессом, также как Вы управляли им с помощью никотина. Ходьба уменьшает нервозность и улучшает кровообращение.
  - **НЗТ.**

# Очень важно

---

- **Необходимо полное воздержание. Ни одной затяжки после дня прекращения курения**
- **Проанализируйте опыт прекращения курения. Что помогало, что мешало в предыдущих попытках прекращения курения**
- **Предвидеть сложности и пусковые моменты.**
- **Наличие в доме других курильщиков. Предложить другим курильщикам бросить вместе или не курить в вашем присутствии**
- **Найдите единомышленников. Вы не один в своем желании бросить курить. Общайтесь и поддерживайте друг друга.**

**Это важно помнить!**

---

**Прекращение курения в любом возрасте имеет существенные преимущества для здоровья и снижает риск большинства связанных с курением болезней!**

# Ваше здоровье начнет улучшаться в ту минуту когда Вы бросите курить

---

- **Через 20 мин.**  Ваш пульс и давление понизятся.
- **Через 24 часа**  Уменьшится риск инфаркта.
- **Через 2 дня**  К Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- **Через 2–3 дня**  Функция Ваших лёгких придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
- **Через 1 год**  Риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- **Через 5 лет**  Риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое.
- **Через 10 лет**  Ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека

*Миллионы людей бросили  
курить!*

**Вы тоже справитесь!**