

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.**

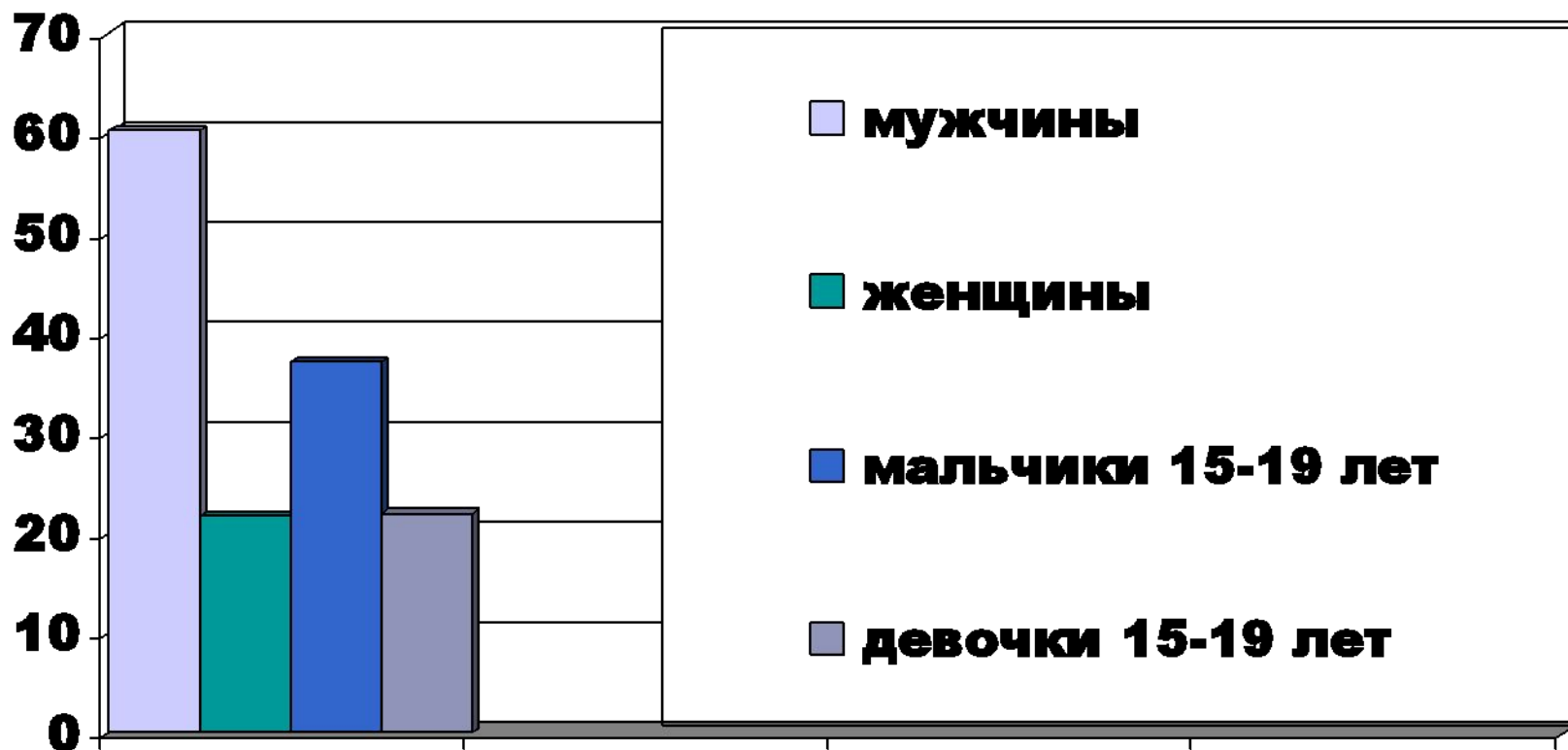
Mathers CD, Loncar D. Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. PLoS Medicine. 2006;3(11):2011–2030

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQFNqxTsb_UoxCRYm0E_OHj88tvNInmeMLI5c73oRvIJ6VVkSoqaw

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

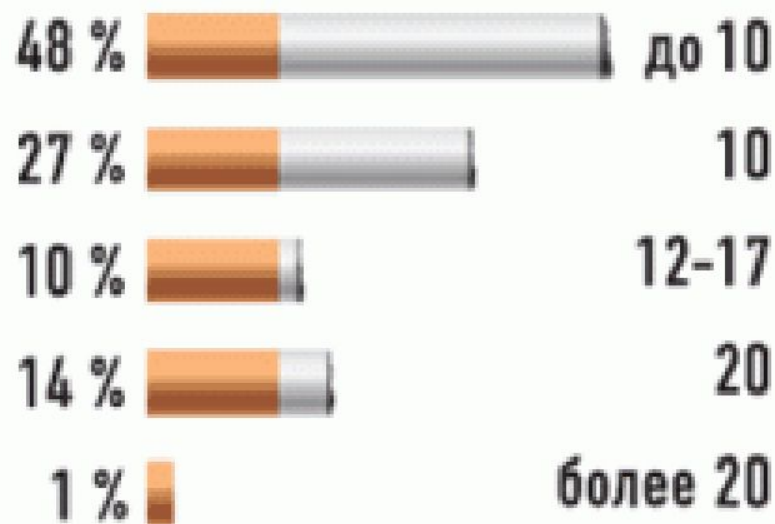
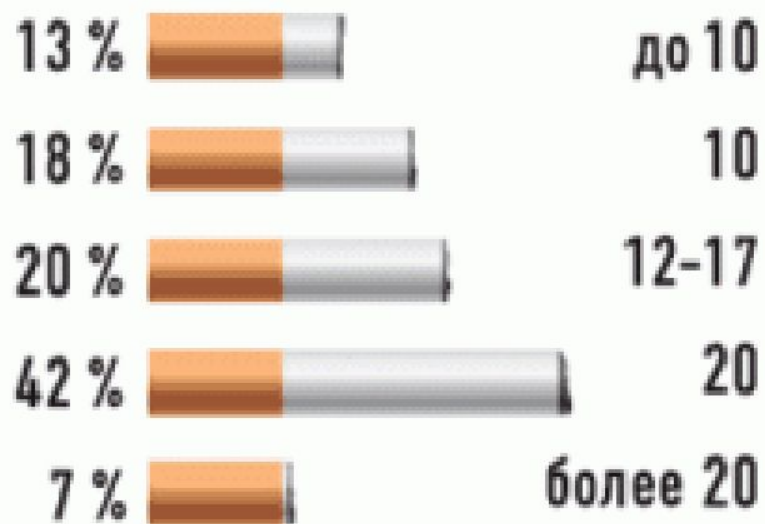


Таблица 2.1. Факторы риска, общие для основных неинфекционных заболеваний
 (с использованием данных Global health risks: mortality and burden
 of disease attributable to selected major risks. Geneva, World Health Organization, 2009)

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.

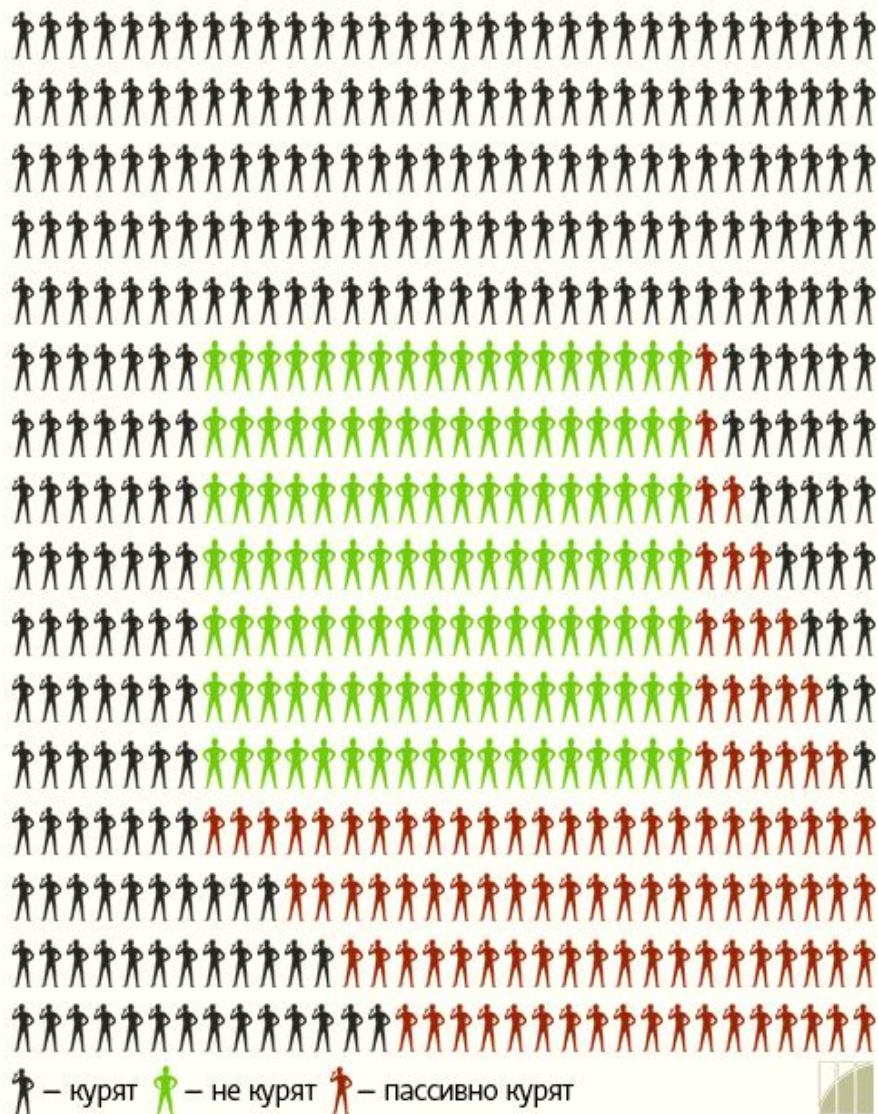
Таблица 2.2. Влияние потенциально модифицируемых факторов риска на развитие инфаркта миокарда в 52 странах (INTERHEART исследование)
 (Стандартизированное исследование случай-контроль развития острого инфаркта миокарда в 52 странах, 15152 случаев и 14820 группа контроля [2])

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?



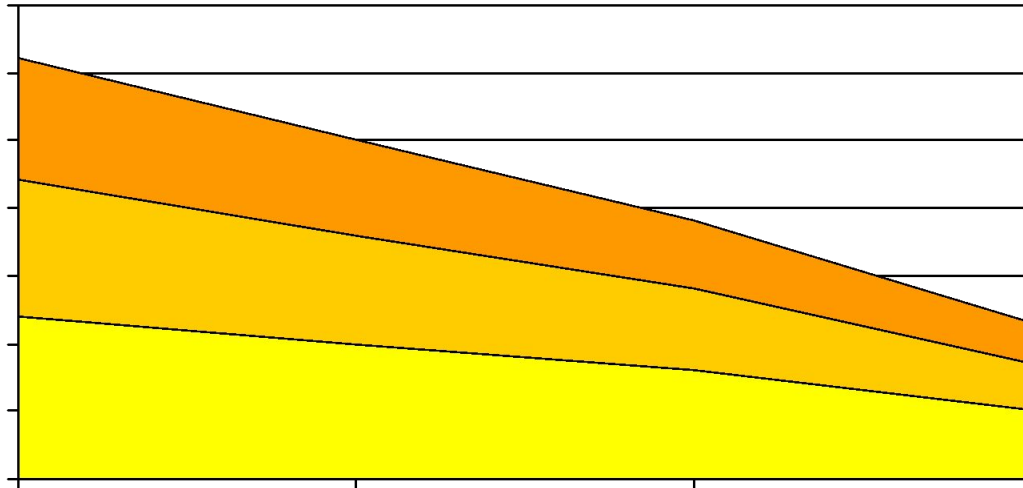
- **Табачный дым** – выдыхаемый курильщиком
- **Табачный дым** от горячей сигареты, папиросы, сигары или трубки
Состоит из около **4 000** разных химических элементов и соединений, таких как бензол, никель, угарный газ, аммиак и цианиды.

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
- Курильщики 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!