

Причина отказа от курения

Постарайтесь подобрать причины для отказа от курения - наличие факторов риска, или других факторов, важных лично для Вас -наличие маленьких детей, изменения внешности, прошлые попытки бросить курить.

Последствия курения

Затруднение дыхания, кашель, возникновение и/или обострение бронхиальной астмы и других хронических болезней легких, сердечнососудистые болезни (инфаркт, инсульт), онкологические болезни рак легких, рак груди и других локализаций, риск неблагоприятного исхода беременности и риск для здоровья будущего ребенка у беременных женщин, проблемы с эректильной дисфункцией у мужчин, преждевременное старение кожи.

потребление «легких сигарет» и других форм табака также вредно для здоровья, как обычных сигарет.

Особый вред «пассивного курения» для детей - повышенный риск внезапной внутриутробной и младенческой смерти, повышенный риск рождения детей с малым весом, а значит, подверженных развитию хронических респираторных и сердечно-сосудистых болезней в будущем, повышенный риск развития бронхиальной астмы, отитов, респираторных заболеваний у детей курящих родителей.



Преимущества отказа от курения

- Улучшение самочувствия и состояния здоровья,
- Восстановление/улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной системы
- Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений,
- Повышение выносливости и работоспособности,
- Улучшение цвета лица и состояния кожи,
- Снижение риска преждевременного старения;
- Снижение риска развития хронических заболеваний,
- Снижение риска развития эректильной дисфункции у мужчин
- Увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей

Препятствия для отказа от курения

- Боязнь стресса
- Боязнь набора веса,
- Ощущение подавленности и депрессии,
- Сознание утратить удовольствие от курения,
- Боязнь неудачи
- мне ничего не будет, дед курил всю жизнь и дожил до 90 лет, все так вокруг загрязнено, что мое курение - капля в море, я могу бросить курить в любую минуту, и.т.д.

Большинство трудностей на пути к отказу от курения связано с табачной зависимостью, которую можно преодолеть с помощью лечения.

Повторение попыток

Многие курильщики испытывают несколько эпизодов срыва прежде, чем добиваются результата.

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
министерства здравоохранения Краснодарского края
www.med-prof.ru

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ - ЭТО БОЛЕЗНЬ



По материалам методических рекомендаций
ФБГУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России
«Оказание медицинской помощи взрослому населению по профилактике и отказу от курения»

Курение табака - серьезная медико-социальная проблема и одна из главных предотвратимых причин смертности и инвалидности во всем мире. В России распространенность регулярного курения по данным Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака достигла 39,4%: 60,7% среди мужчин и 21,7% среди женщин, и Россия занимает одно из первых мест по потреблению табака в мире.

По данным ГНИЦ профилактической медицины доля заболеваний, вызванных курением табака, в общей заболеваемости составляет 30% для мужчин и 4% для женщин, - сердечнососудистых заболеваний—2,1% для мужчин и 3% для женщин, злокачественных новообразований - 52,1% для мужчин и 5,2% для женщин. Риск преждевременной смерти от ишемической болезни сердца среди курящих мужчин в возрасте 40-59 лет и женщин в возрасте 30-69 лет в три раза превышает аналогичный показатель среди некурящего населения.

Курение способствует высокому уровню смертности населения России, который 2,5 раза выше, чем в странах Европы и низкой продолжительности жизни, которая в России самая низкая среди 53 стран Европейского региона ВОЗ.

Курение убивает половину курильщиков. В России ежегодно гибнут более 300 000 человек от болезней связанных с потреблением табака, при этом трое из четырех умирают в возрасте 35-69 лет.



Прекращение курения приводит к снижению риска смерти от сердечно - сосудистых заболеваний на 50% .

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ (ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА)

Вопрос	Ответ	Баллы
Бросили бы выкурить, если бы это было легко?	Определенно нет	0
	Вероятнее всего нет	1
	Возможно да	2
	Вероятнее всего да	3
Бросили бы выкурить, если бы это было легко?	Определенно да	4
	Не хочу вообще	0
	Слабое желание	1
	В средней степени	2
Сильное желание	3	
	Однозначно хочу бросить курить	4

Степень мотивации можно определить следующим образом:

Сумма баллов больше 6 - пациент имеет высокую мотивацию к отказу от курения и ему можно предложить лечебную программу с целью полного отказа от курения.

Сумма баллов от 4 - 6 - слабая мотивация. Пациенту можно предложить короткую лечебную программу с целью снижения курения и усиления мотивации.

Сумма баллов ниже 3 означает отсутствие мотивации и пациенту можно предложить программу снижения интенсивности курения.

Эффективность комбинированных технологий помощи в преодолении потребления табака - опыт ГНИЦ профилактической медицины МЗСРРФ

Опыт работы консультативно - лечебного кабинета по оказанию помощи лицам, желающим отказаться от курения показал, что при применении комбинации поведенческих и медикаментозных методов уровень отказа от курения составил 43,9% при наблюдении 12 месяцев :

у лиц, получавших иглорефлексотерапию, уровень отказа от курения к концу 1 года 1,7 раз был выше по сравнению с лечившимися НЗТ ;

наибольшая эффективность была достигнута при сочетании немедикаментозных методов (рефлексотерапия) с интенсивным индивидуальным консультированием в период наблюдения (64%).

Никотиновая зависимость формируется следующим образом:



Никотин поступает в головной мозг спустя несколько секунд после раскуривания сигареты. В мозге никотин активирует никотиновые рецепторы и стимулирует высвобождение гормона удовольствия - дофамина.

Повторные дозы никотина вызывают увеличение числа никотиновых рецепторов до 300%. Для поддержания силы ощущений нужно повышение дозы и частоты приема никотина. После окончания курения уровень никотина в головном мозге снижается, и рецепторы требуют продолжения подачи никотина, появляются симптомы «никотинного голода». Без приема все возрастающих доз никотина появляются неприятные симптомы отмены.

Откажись от курения

Хороший эффект оказывает аутогенная тренировка, расширение физической активности.

У ряда курильщиков, особенно у злостных потребителей табака, в первое время прекращения курения усиливается кашель с отделением мокроты. Это - естественный процесс, в этих случаях рекомендуется назначение отхаркивающих средств.

Избегайте провоцирующих курение ситуаций, пребывание в помещении, где курят. Психологическая, социальная поддержка окружающих, одобрительное отношение к не курению, способствуют закреплению отказа от этой вредной привычки.