

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО



Самый первый помощник в отказе от курения – Вы сами. Если Вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится – нужно только сконцентрировать на этом свою силу воли.

Возможные проявления симптома отмены

Симптом отмены	Продолжительность	Доля курильщиков, испытывающих симптом отмены в период отказа от курения
Желание закурить	Более 10 недель	70%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%
Беспокойство, тревожность	Менее 4 недель	60%
Нарушение концентрации внимания	Менее 2 недель	60%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Раздражительность	Менее 4 недель	80%
Ночное пробуждение, бессонница	Менее 1 недели	25%
Головокружение	Менее 48 часов	10%

Что происходит после выкуривания последней сигареты

Время	Изменения
30 минут	Кровяное давление нормализуется
2 часа	Никотин начинает выводиться из организма
8 часов	Содержание кислорода в крови повышается до нормальных значений
24 часа	Угарный газ выводится из организма полностью, легкие начинают функционировать лучше, проходит чувство нехватки воздуха, начинается самоочищение легких от частиц
2 дня	Вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми
1 месяц	Улучшается внешний вид, морщины разглаживаются, кожа уже не такая серая
12 недель	Улучшается работа системы кровообращения, что позволяет легче ходить и бегать
5–6 месяцев	Улучшаются гемодинамические параметры и липидный профиль крови, снижается риск развития сердечно-сосудистых осложнений
3–9 месяцев	Кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10%
5 лет	Риск инфаркта миокарда сокращается
10 лет	Риск рака легких снижается в 2 раза

ПОЛЬЗА ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

- Хороший пример для детей, родственников, друзей
- Избавление от вреда табачного дыма и укрепление здоровья детей и других членов семьи
- Улучшение самочувствия и физического состояния
- Восстановление цвета лица и разглаживание морщин
- Возвращение ощущения вкуса пищи и запаха табачного дыма
- Выход из ситуации, когда курить нельзя, но очень хочется
- Экономия денег



БРОСЬ КУРИТЬ И ВЫИГРАЙ!



По статистике в Российской Федерации ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, погибают от 350 до 500 тысяч человек.

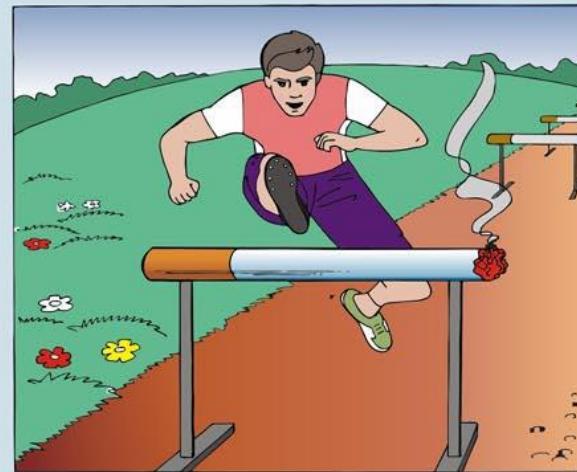
Табачный дым содержит до 4000 химических соединений, 50 из них являются канцерогенами. 90 % всех установленных случаев рака легкого, губы, слизистой полости рта и туберкулеза приходится на долю курильщиков. Не менее чем в 10 % случаев причиной полового бессилия у мужчин оказывается курение. Если бы люди отказались от курения, то смертность от сердечно-сосудистых заболеваний можно было бы снизить на 31 %!

Пассивное курение – это вдыхание ядовитого дыма чужих сигарет. При пассивном курении человек вдыхает 70-80% наиболее опасных компонентов табачного дыма. Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа действует на человека, как 4 сигареты, выкуренные одна за другой.

Если человек проводит много времени в прокуренных помещениях, у него могут развиться те же заболевания, что и у курильщика.

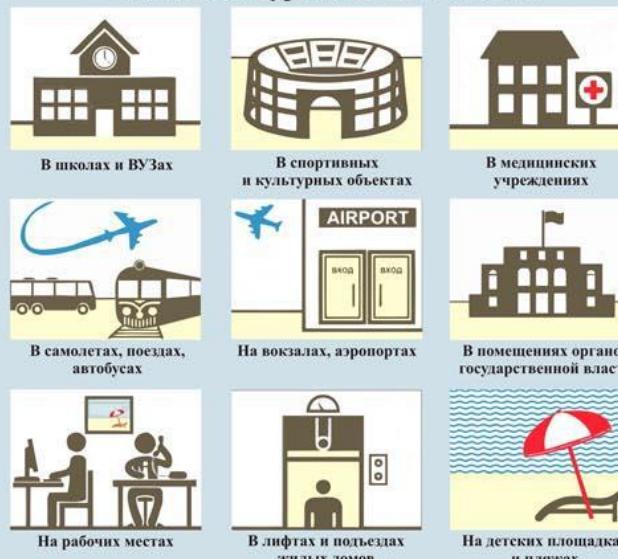
Курение может повредить ребенку еще до его появления на свет.

У курящих женщин чаще, чем у некурящих беременность может протекать с осложнениями. Чтобы не нанести вред здоровью будущего ребенка, женщина должна не курить и избегать пассивного курения.



Согласно Федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствия потребления табака» от 23.02.2013 г. введен запрет на курение.

Где нельзя курить с 1 июня 2013 г.



**Бросить курить непросто,
но можно!**

Самый первый помощник в отказе от курения – вы сами. Если вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится. Нужно только сконцентрироваться на этом свою силу воли. Позвоните на Всероссийскую телефонную линию по оказанию помощи в отказе от потребления табака.



8-800-200-0-200



Вам окажут психологическую помощь и проконсультируют по вопросам правильного приема лекарственных препаратов для отказа от курения.

Что происходит после выкуривания последней сигареты

Время	Изменения
20 минут	снижается артериальное давление на 10-20 мм рт. ст.
8 часов	нормализуется содержание кислорода в крови
2 дня	усилится способность ощущать вкус и запах
1 неделя	улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос
1 месяц	станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель
6 месяцев	улучшаются спортивные показатели – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
1 год	риска развития коронарной болезни сердца снижается наполовину по сравнению с курильщиками
5 лет	резко уменьшится вероятность смерти от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день

Не курите! Сохраните здоровье – свое и окружающих!

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25, www.gcmp.ru

12 +



НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно



Примерно треть курильщиков, бросивших курить менее года назад, может начать курить снова



Чем дольше человек остается некурящим, тем меньше вероятность, что он закурит снова

Зависимость

– подчинение в своих действиях и мыслях чужой воле и чужому влиянию

Как возникает никотиновая зависимость?

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин. И так же как героин и кокаин, он вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека хоть и в меньшей степени, чем эти наркотики.

1 Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется **ДОФАМИН** – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил – получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость.

2 У каждого курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.

Чем дольше стаж курения, тем больше никотиновых рецепторов в мозге, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же ощущение удовольствия, необходимо принять большее количество никотина.

Синдром отмены

Самый явный признак зависимости от никотина – этоявление так называемых симптомов отмены при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются.

ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- ✓ непреодолимая тяга к курению
- ✓ головная боль
- ✓ недомогание, слабость
- ✓ понижение кровяного давления
- ✓ раздражительность, фрустрация или агрессивность
- ✓ повышенная тревожность
- ✓ проблемы с концентрацией и удержанием внимания
- ✓ двигательное беспокойство
- ✓ нарушение сна, бессонница или, наоборот, сонливость
- ✓ кашель
- ✓ снижение скорости сердечных сокращений
- ✓ повышение аппетита

В большинстве случаев именно эти ощущения мешают отказаться от курения.

Появляются симптомы отмены уже через несколько часов после прекращения курения, максимально проявляются через 2-3 дня и делятся 3-4 недели. Курильщики, стремясь избавиться от них, возобновляют потребление табака.

ЭТО ВАЖНО!

В БОЛЬШИХ ДОЗАХ (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Смерть наступает так же, как при передозировке наркотиков.



Полностью никотиновая зависимость исчезает, если не курить 6 МЕСЯЦЕВ

Психологическая зависимость

Кроме физической зависимости, проявляющейся через симптомы отмены, табакокурение вызывает зависимость психологическую.

В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ отказа от курения приходится бороться не только с физической, но и с психологической зависимостью, изменяя свое поведение и выбрасывая из своей жизни сигареты.

1 Постепенно число таких ситуаций накапливается и незаметно для курильщика развивается никотиновая зависимость

Многие курильщики употребляют сигареты только в этих ситуациях и спокойно обходятся без сигарет в другое время. Теоретически они могут не курить вообще – их физическая зависимость слабо выражена.

2 Постепенно число таких ситуаций накапливается и незаметно для курильщика развивается никотиновая зависимость

Курение становится не только ситуационным, но и необходимостью для снятия симптомов отмены.

Ломка стереотипа поведения – один из сложнейших шагов в отказе от курения

Если в борьбе с физической зависимостью Вам могут помочь медикаментозные методы, то с психологической зависимостью придетсяправляться самостоятельно. Одного решения бросить курить мало.



На сколько Вы зависимы?

Пройдите тест, созданный профессором клинической психологии Карлом Фаргестремом. Он позволит определить, насколько Вы зависимы, и подскажет, какие шаги необходимо предпринять, чтобы излечить себя от этой неприятной болезни.



ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

РЕЗУЛЬТАТЫ

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	1 В первые 5 минут Через 6-30 минут Через 31-60 минут Через 1 час	3 2 1 0
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	2 Да Нет	1 0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	3 От утренней От последней	1 0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	4 10 или менее 11-20 21-30 31 и более	0 1 2 3
Когда Вы больше курите утром или на протяжении дня?	5 Утром На протяжении дня	1 0
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	6 Да Нет	1 0

0-3 баллов

Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.

4-5 баллов

У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей, посоветуйтесь с врачом. Возможно, Вам имеет смысл использовать никотинзаместительные препараты для увеличения шансов на успех.

6-10 баллов

У Вас высокий уровень зависимости. Вам, наверняка, знакомы неприятные ощущения, возникающие при резком отказе от курения: головокружение, тошнота, головные боли, сонливость. Возможно, Вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака избавляться от привычки уже поздно и даже вредно. Это не так. Вы должны приложить все усилия для того, чтобы бросить курить, и Ваш организм обязательно отблагодарит Вас. А справиться с неприятными ощущениями могут помочь никотинзаместительные препараты. И, конечно, перед их употреблением желательно проконсультироваться с врачом.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**
www.takzdrovo.ru

8 800 200 0 200

**Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!**



5 шагов к успеху!

Сделайте то, чем будете потом гордиться! Бросьте курить!



Шаг 1 Сберите информацию

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.



Шаг 2 Оцените своё здоровье

Осознайте, что табак губит Ваше здоровье. Самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья – это бросить курить.



Ваше здоровье начнёт улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить!

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 табака.

Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.



Шаг 3 Примите решение

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

Оценка степени никотиновой зависимости

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В первые 5 минут Через 6–30 минут Через 31–60 минут Через 1 час	3 2 1 0
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да Нет	1 0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней От последующей	1 0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее 11–20 21–30 31 и более	0 1 2 3
Когда Вы больше курите – утром или на протяжении дня?	Утром На протяжении дня	1 0
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да Нет	1 0

Сумма баллов:

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



Шаг 4 Оцените все плюсы отказа от табака

1. Вы проживёте дольше.
2. Вы избавитесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды.
3. Вы без одышки подниметесь по лестнице.
4. Вы сохраните деньги на другие расходы.



5. Вы спасёте своих детей от заболеваний органов дыхания.
6. У вас заметно меньше и позже появятся морщины на лице.
7. Вы получите контроль над своей жизнью.
8. Вы улучшите своё сексуальное и репродуктивное здоровье.



Шаг 5 Действуйте

Выберите день, в который Вы бросите курить



1. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Испытайте радость и гордость за это. Развивайте свои визуальные представления.
2. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
3. Найдите себе новое увлечение, новое хобби: займитесь спортом, начните рисовать, петь, проводите больше времени с родными и близкими на свежем воздухе.
4. Найдите себе партнёра – другого курильщика, который также хочет бросить курить.
5. Пейте больше чистой воды.
6. При желании закурить, переключите свою деятельность: позвоните кому-нибудь, выпейте воды, съешьте яблоко, сделайте пару физических упражнений.
7. Посоветуйтесь со специалистом по отказу от курения в Центре здоровья или Центре медицинской профилактики, психотерапевтом в Вашем лечебном учреждении.

Каждая сигарета УБИВАЕТ ТЕБЯ!

Аорта
курильщика

Курение вызывает
формирование
холестериновых бляшек.
Они сужают артерии,
делают их менее
эластичными.
Это затрудняет нормальный
ток крови.
В результате – боли в груди
и одышка, развивается
тромбоз и атеросклероз.



Узнай больше об отказе от курения
8 800 200 0 200 www.takzdorovo.ru

Бросай курить! СЕЙЧАС!

Источник: Федеральный центр здоровья ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России

Заказчик: Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград.
400081 Волгоград, ул. Политрука Тимофеева, д. 5 Телефон/факс: (8442) 36-26-20, e-mail:vomcp@vomiac.ru
Отпечатано: ООО «ПринТеррадизайн» 400087, г. Волгоград, ул. Невская, д. 11А, кв. 8.
Тираж 1500. Подписано в печать 20 ноября 2015 г.



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

Либко и правда

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?



МИФ 1: **электронные сигареты безвредны и их можно курить вместо обычных сигарет**

- Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжёлые металлы)
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжёлые отравления вплоть до смертельного исхода.

МИФ 2: **они безвредны для окружения, их можно курить там, где курить нельзя**

- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их очень опасными для окружающих.
- Курить электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

МИФ 3: **они помогают бросить курить**

- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьёзные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от табака.

Кому это выгодно?

Если не запретить электронные сигареты, то они могут вернуть былую моду на курение. Многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет. Они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, никогда не курили. Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий – «двойными» курильщиками.

ПОМНИТЕ!

- Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия
- Потребители электронных сигарет наносят непоправимый вред своему здоровью
- Потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курильщика полностью отказаться от курения

ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ!

Источник: ФГБУ "Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины" Минздрава России

Заказчик: Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград.
400081 Волгоград, ул. политрука Тимофеева, д. 5 Телефон/факс: (8442) 36-26-20, e-mail:vocmp@vomiac.ru
Отпечатано: ООО «ПринТерраДизайн» 400087, г. Волгоград, ул. Невская, д 11А, кв. 8.
Тираж 1500. Подписано в печать 20 ноября 2015 г.

