

# НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТСЯ

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ, КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

ВЫПОЛНИЛА: БЖОЗОВСКАЯ ДАРЬЯ. МД-102



# Оценка отношения к курению

- **Кто?** Кто из слушателей или их родственников курит?
- **Что?** Что для Вас означает «курение»?
- **Где?** Где Вы обычно курите?
- **Когда?** Когда чаще всего Вы курите? (или бросали ли Вы курение ранее?)
- **Почему?** Почему, по Вашему мнению, Вы курите?
- **Как?** - Как Вы относитесь к своему курению? (хотите ли бросить эту вредную привычку?)

# Наиболее вредные компоненты табачного дыма



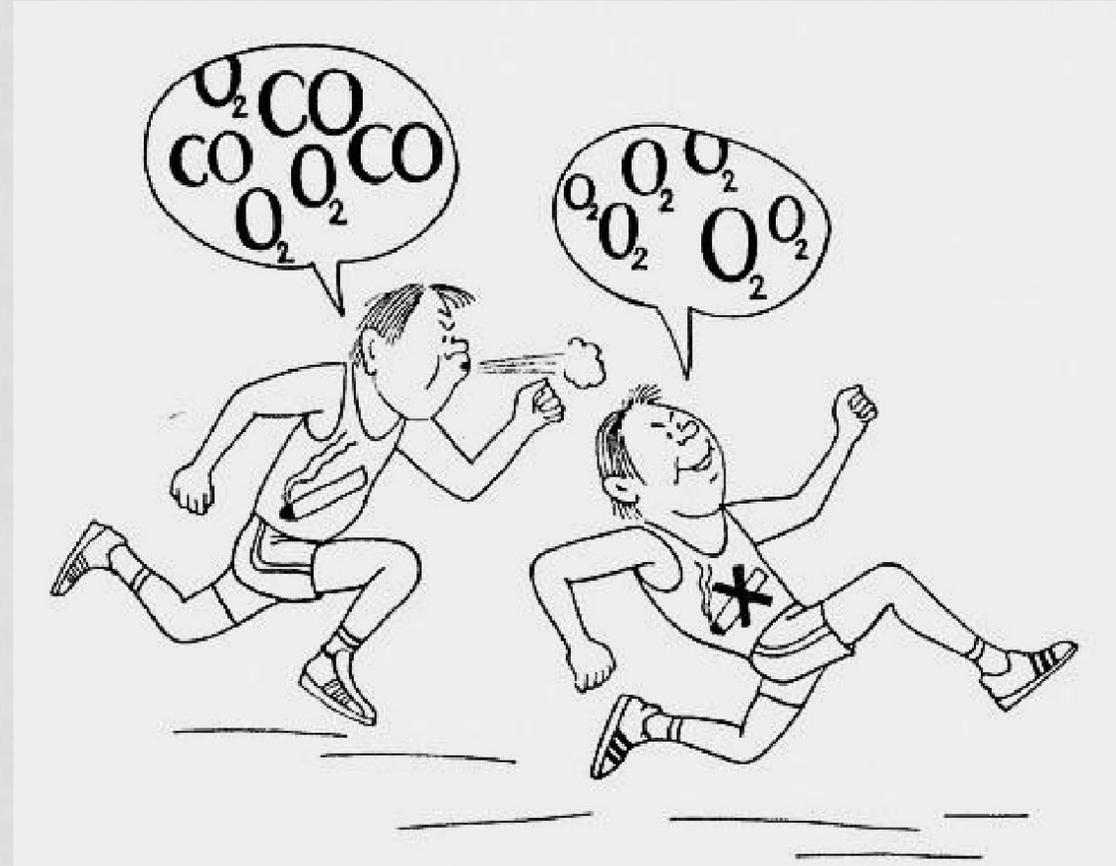
# Компоненты табачного дыма

- **Никотин** вызывает сужение артерий, затрудняя тем самым доступ кислорода, переносимого кровью, к сердцу, мозгу, нижним конечностям и другим органам.
- Надпочечники под влиянием **НИКОТИНА** выбрасывают в кровь гормон адреналин, тоже суживающий сосуды и повышающий АД.
- **Никотин** способствует понижению аппетита, нарушению функций желудка, снижению усвояемости организмом витамина С.



# Компоненты табачного дыма

**Окись углерода** обладает в сотни раз большим сродством с гемоглобином, чем кислород. Она вытесняет кислород из соединения с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, а это препятствует нормальной доставке кислорода мозгу и другим органам. В результате у курильщиков развивается хроническое кислородное голодание.



# Компоненты табачного дыма

**Табачный деготь**, раздражая дыхательные пути, способствует развитию хронического бронхита, бронхиальной астмы, эмфиземы легких.

**Табачный деготь** является сильным канцерогеном, который способен подавлять противоопухолевый иммунитет и повреждать ДНК клеток, вызывая онкологические заболевания.



# Влияние курения на здоровье

Курение **увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний:**

- Артериальная гипертонии,
- Стенокардии,
- Инфаркт миокарда,
- Ишемического инсульта.

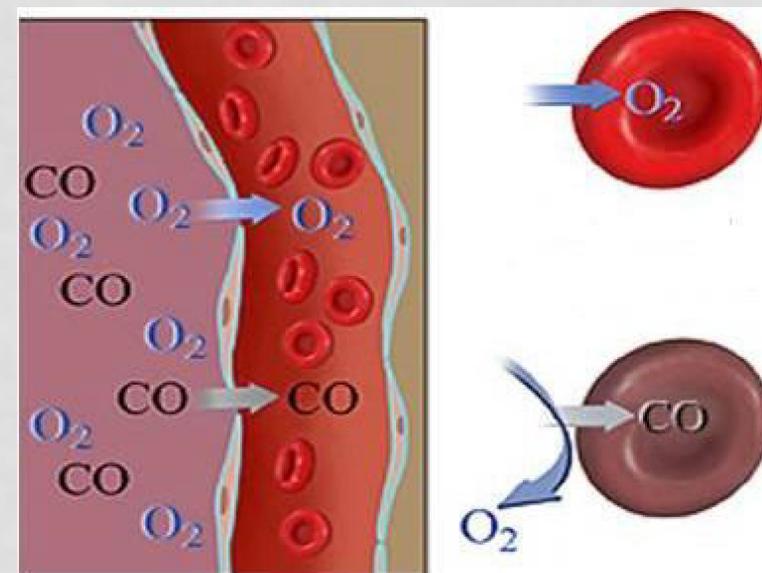
Курение **ответственно за 25% преждевременных смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.**



# Влияние курения на здоровье

Влияние на **сердечно-сосудистые заболевания**:

- Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к хроническому кислородному голоданию, увеличивает нагрузку на сердце, которому требуется больше прокачивать малонасыщенную кислородом кровь по сосудам.



# Влияние курения на здоровье

Влияние на **сердечно-сосудистые заболевания:**

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Установлено, что у курящих чаще развивается артериальная гипертония. Влияние на сердечно-сосудистые заболевания.

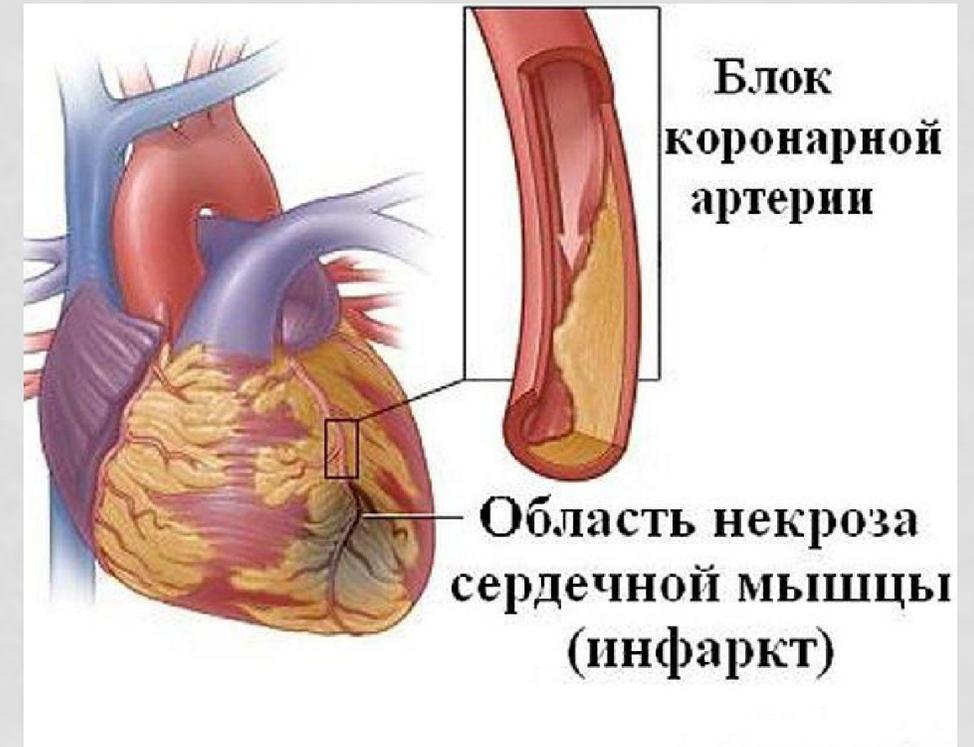


# Влияние курения на здоровье

Влияние на **сердечно-сосудистые заболевания:**

- Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются холестериновые бляшки вызывая закупорку сосудов. Как следствие - инфаркт миокарда.

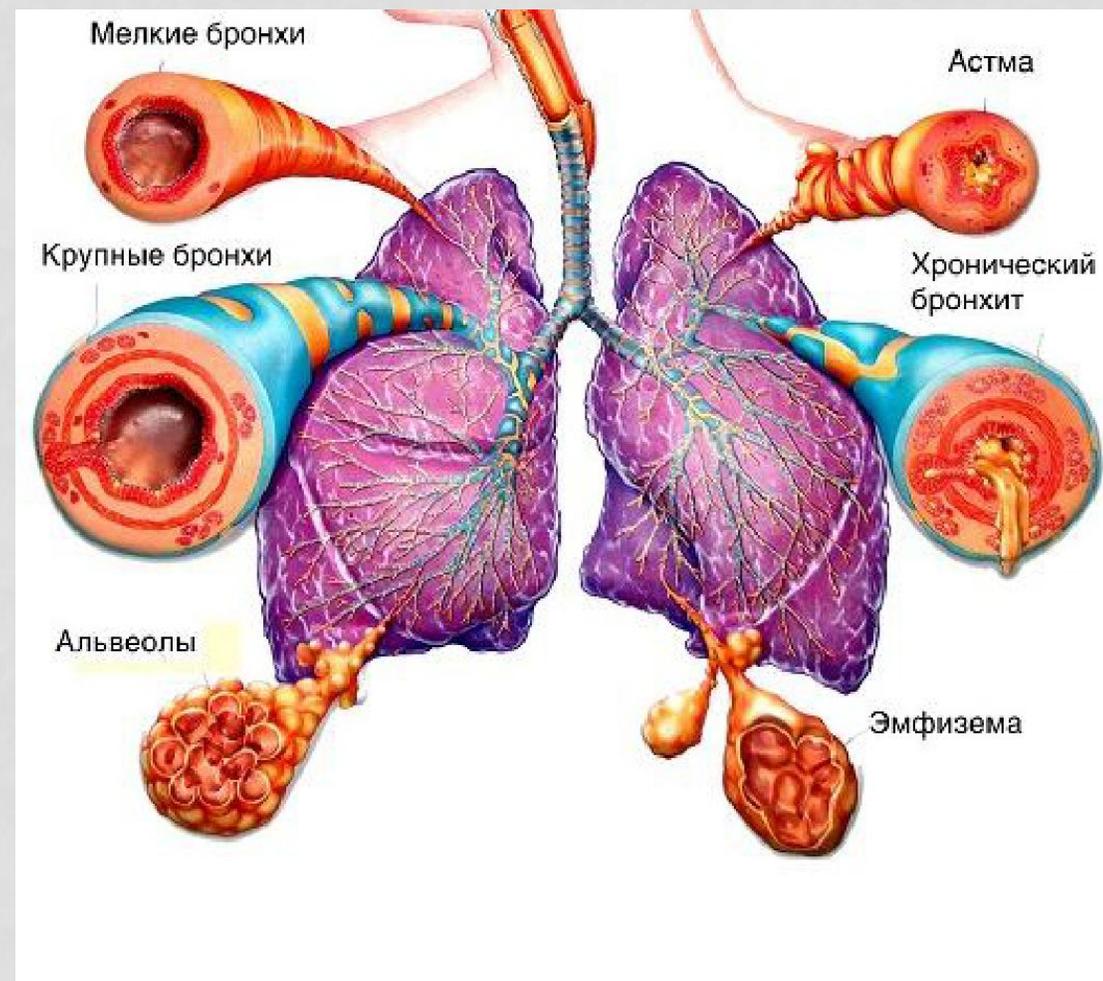
**У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих.**



# Влияние курения на здоровье

Курение увеличивает риск болезней  
дыхательной системы:

- **Хронический бронхит** (в 5-7 раз чаще, чем у некурящих).
- **Хроническая обструктивная болезнь легких** (ХОБЛ) –заболевание, для которого характерно прогрессирующее сужение и деструкция бронхиального дерева и легочных альвеол.
- **Эмфизема** - патология альвеол, когда они расширяются. Главный симптом – одышка.





Легкие здорового человека

Легкие курильщика

# Влияние курения на здоровье

Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:

1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%).
  2. Рак гортани (84%).
  3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%).
  4. Рак пищевода (78%).
  5. Рак поджелудочной железы (29%).
  6. Рак мочевого пузыря (47%).
  7. Рак почек (48%).
- Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением.



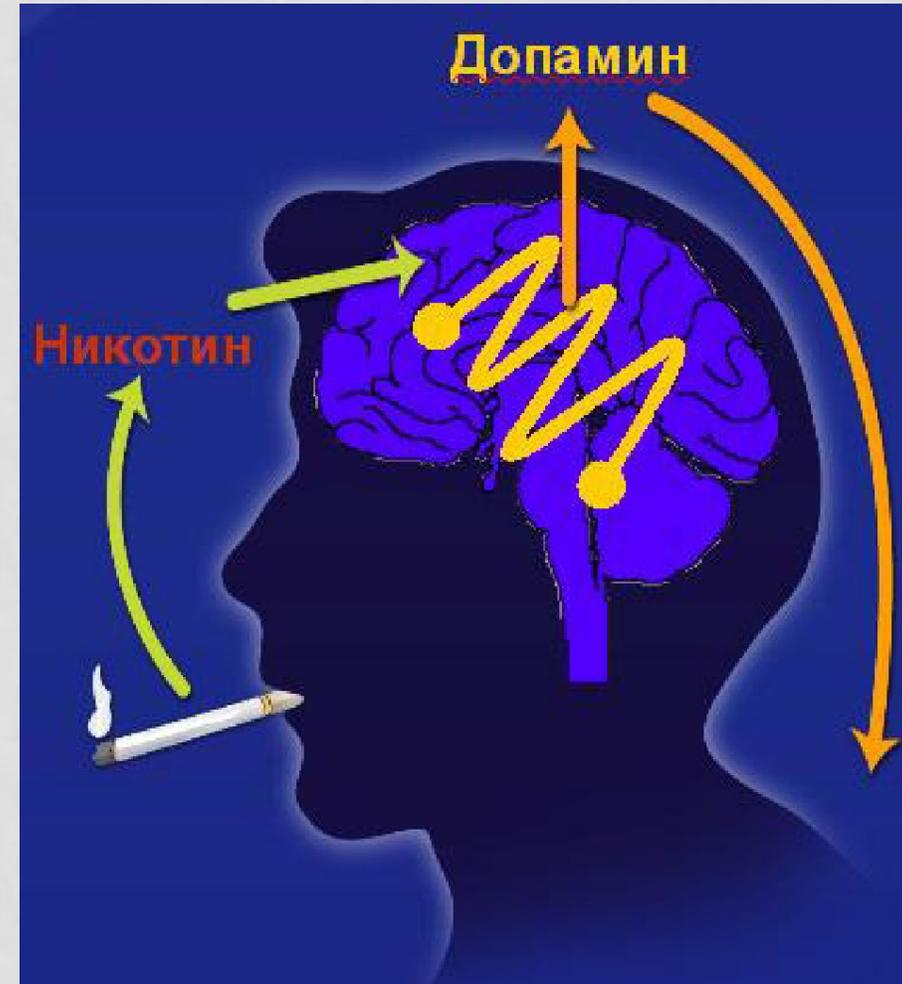
# Что такое никотиновая зависимость?

- **Психологическая зависимость** – неспособность к ощущению психологического комфорта без доступа к курению.
- **Физическая зависимость** – потребность к употреблению химического вещества для поддержания нормального физического самочувствия.
- **Социальная зависимость** – совместное или групповое курение как устоявшийся ритуал.



# Механизм воздействия никотина на центральную нервную систему

- При поступлении никотина в мозг происходит выброс допамина – гормона удовольствия.
- Снижение уровня допамина между сигаретами приводит к развитию синдрома отмены и развитию стресса.
- У курящего человека развивается потребность в никотине для получения чувства удовольствия.



# Схема формирования зависимости

## Эпизодическое употребление



Злоупотребление



Зависимость



Синдром отмены



Постабстинентное состояние



Ремиссия или вновь злоупотребление

# Типы курительного поведения

«Поддержка» - человек относится к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.

- Человек курит в ситуациях волнения и дискомфорта.
- Курит, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться духом.
- Курит, чтобы разобраться в сложной или неприятной ситуации.



## Типы курительного поведения

### «Расслабление»

- Человек курит только в комфортных условиях.
- С помощью курения получает “дополнительное удовольствие” к отдыху.

### «Жажда»

- Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.
- Испытывает физическую привязанность к табаку.



# Типы курительного поведения

## «Игра с сигаретой»

- Курящий как бы играет в курение.
- В основном курит в ситуациях общения, “за компанию”.
- Курит мало (2-3 сигареты в день).
- Может использоваться собственная манера курения.



# Типы курительного поведения

**«Стимуляция»**- курящий считает, что курение обладает стимулирующим действием, снимает усталость.

## **«Рефлекс»**

- Курящий не только не осознает причины курения, но и не замечает факт курения.
- Курит автоматически и много: 35 и более сигарет в сутки.
- Курит чаще на работе, чем в часы отдыха.



# Оценка курения как фактора риска развития заболевания

**ИК-** (индекс курения) = число выкуренных за день сигарет  $\times$  на 12

**ИК > 140** свидетельствует о том, что риск развития хронических обструктивных болезней легких крайне высок.



# Рекомендации человеку, который хочет бросить курить.

- Покупайте каждый раз не больше 1 пачки сигарет.
- Покупайте сигареты разных марок, а не своей любимой.
- Старайтесь, как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
- Всякий раз, когда берет сигарету, старайтесь убирать пачку подальше от себя.



# Рекомендации человеку, который хочет бросить курить.

- Не носите с собой зажигалку.
- Курите стоя или на неудобном стуле.
- Когда у Вас закончились сигареты не заимствуйте ни у кого другого.
- Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигарете.
- Избегайте помещений, где накурено. После курения, проветривайте помещение.



## Рекомендации человеку, который хочет бросить курить.

- При желании покурить, отодвиньте курение сначала на 5 минут, потом на 10, затем на 15 минут.
- После каждой затяжки, старайтесь не держать сигарету во рту, делайте 2-х минутные перерывы. Затягивайте как можно реже и не глубоко.
- Оставьте большую часть сигареты недокуренной.



# Рекомендации человеку, который хочет бросить курить.

- Не курите натощак, во время приема пищи, за полтора-два часа до и после еды.
- Избегайте курение при ходьбе, при подъеме на лестницу или гору.
- В часы отдыха выбирайте более приятное для себя занятие, но не курите.





Удачи желающим  
бросить курить!