

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТСЯ

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ, КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

ВЫПОЛНИЛА: БЖОЗОВСКАЯ ДАРЬЯ. МД-102



Оценка отношения к курению

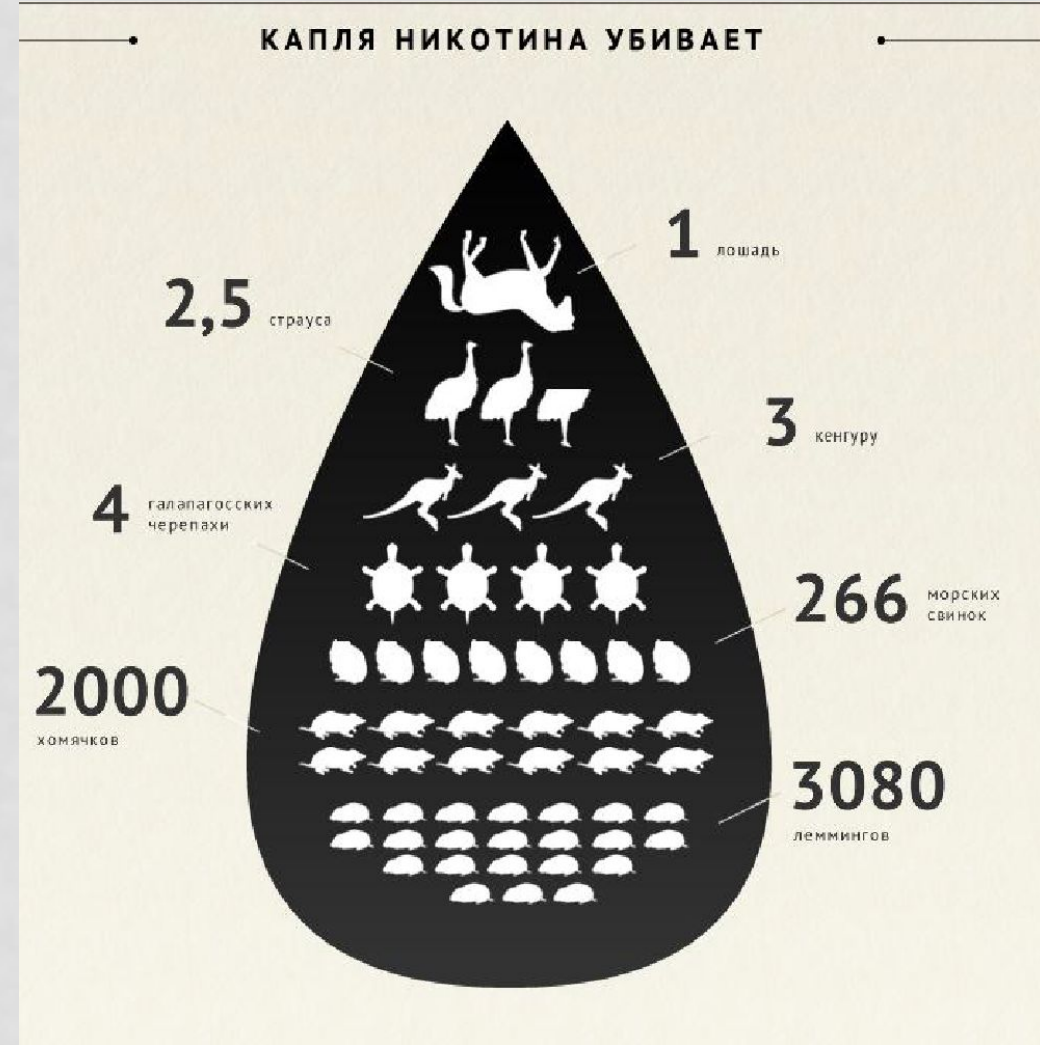
- **Кто?** Кто из слушателей или их родственников курит?
- **Что?** Что для Вас означает «курение»?
- **Где?** Где Вы обычно курите?
- **Когда?** Когда чаще всего Вы курите? (или бросали ли Вы курение ранее?)
- **Почему?** Почему, по Вашему мнению, Вы курите?
- **Как?** - Как Вы относитесь к своему курению?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

Наиболее вредные компоненты табачного дыма



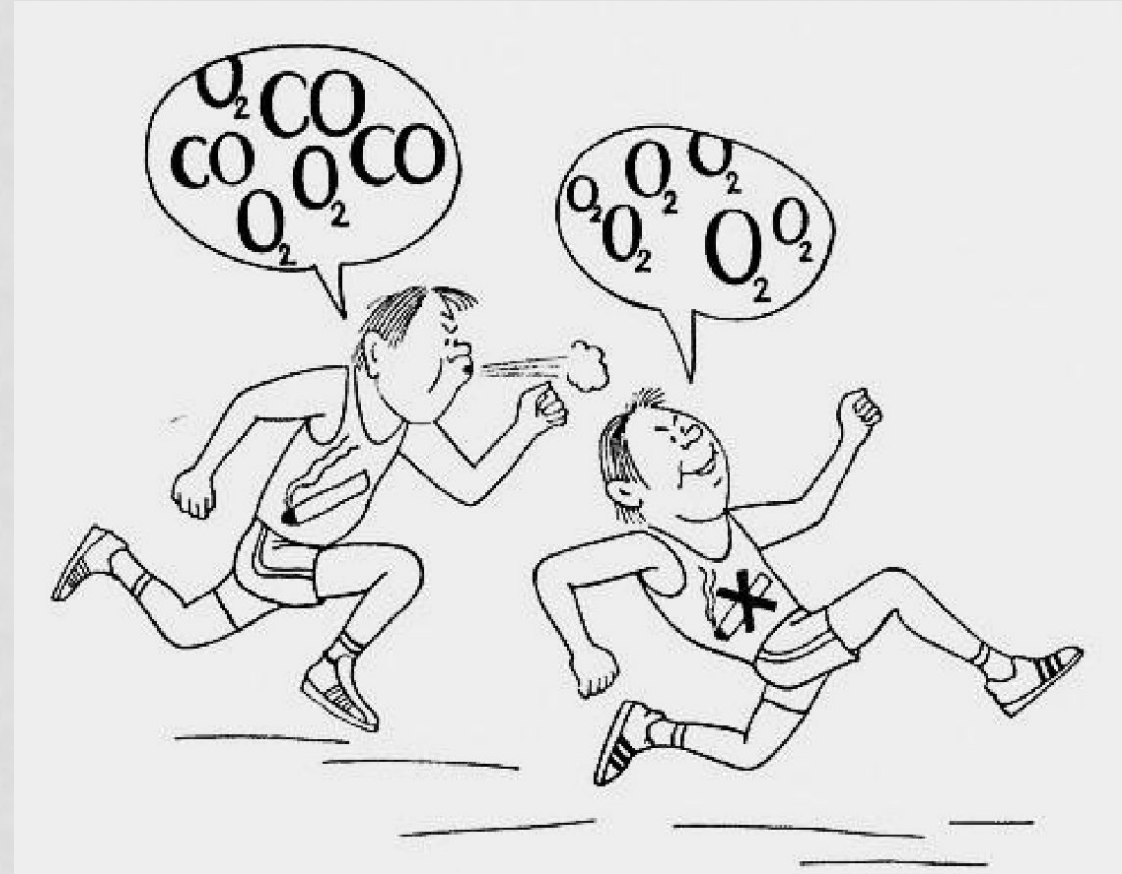
Компоненты табачного дыма

- **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.

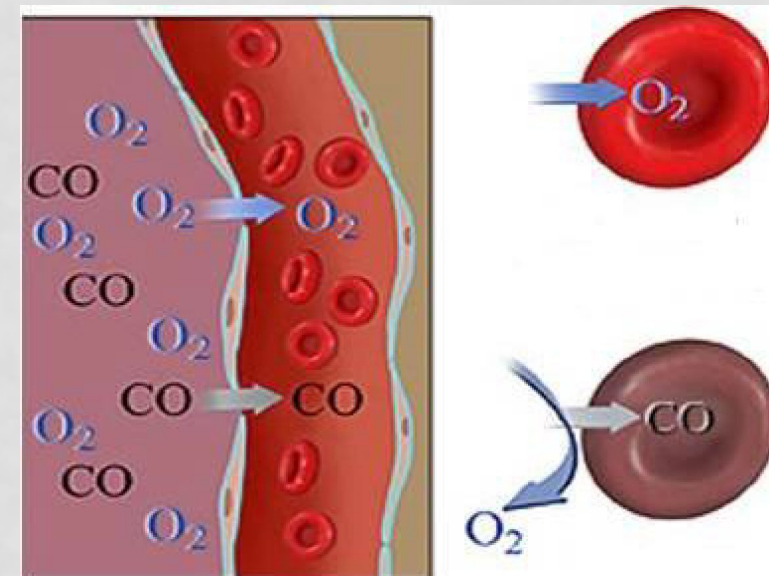
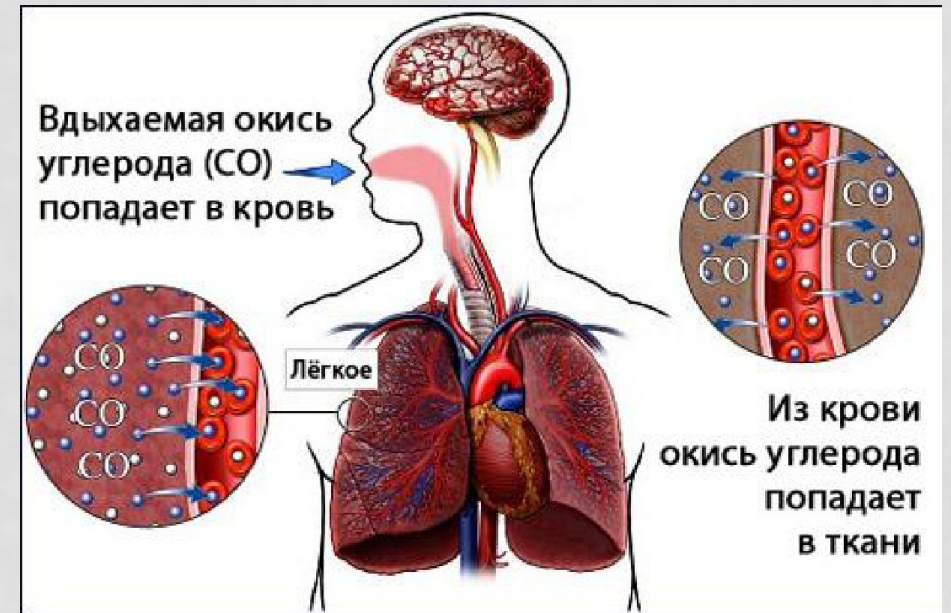
Курение ответственно за **25%** преждевременных смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.



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 гипертензия. Влияние на сердечно-сосудистые заболевания.

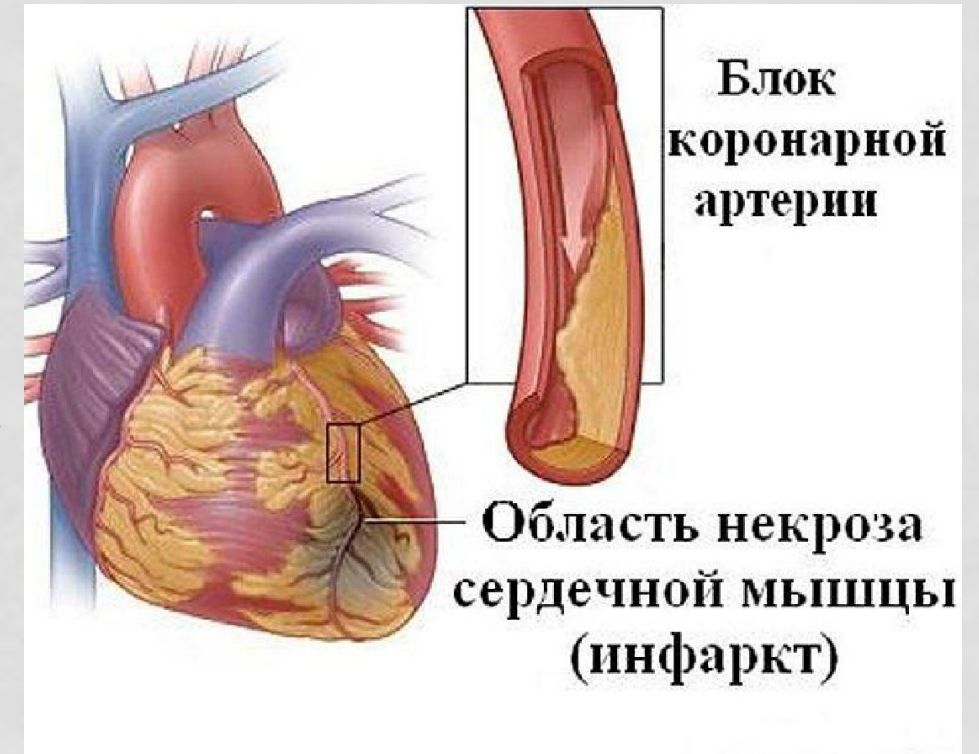


Влияние курения на здоровье

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.

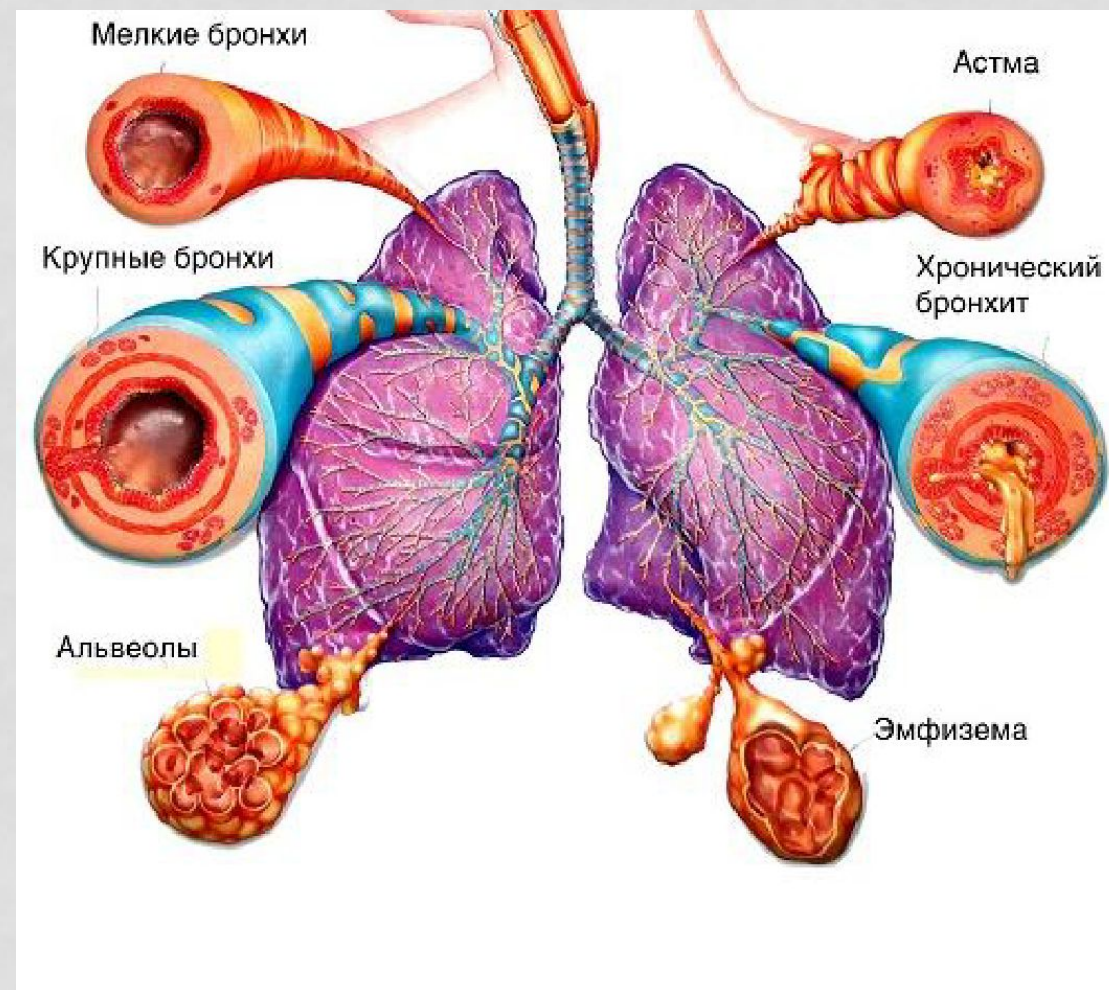
У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих.



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!