

Профилактика табакокурения



**ГБУЗ ПК «ЦМП»
Врач-нарколог Наталья
Треногина**

Табачная (никотиновая) зависимость

Самое распространенное в мире психическое расстройство

(Международная классификация болезней; раздел F10-F19

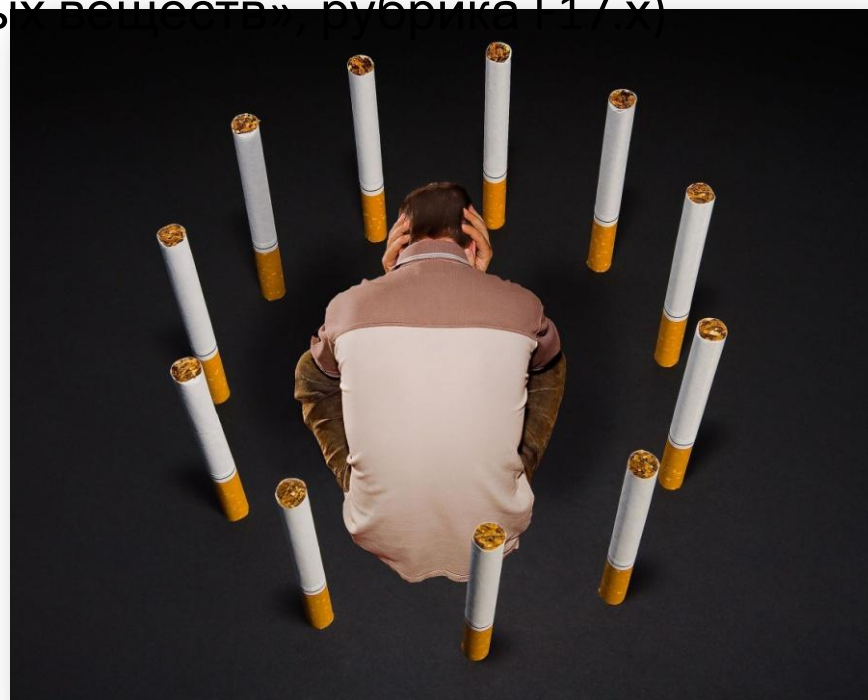
«Психические расстройства и расстройства поведения,

связанные

с употреблением психоактивных веществ», рубрике F17. x)

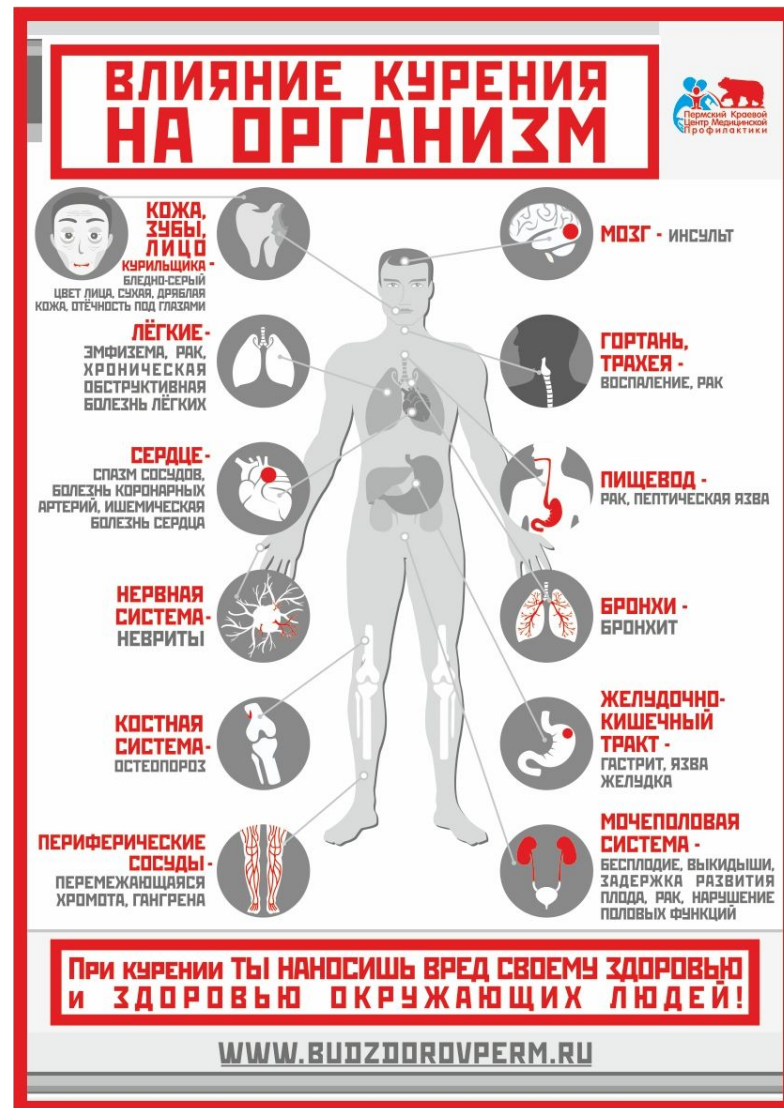
Включает в себя:

- Синдром зависимости (патологическое, болезненное влечение к никотину)
- Синдром отмены (абстинентный синдром)
- Анозогнозию (отрицание или недооценка своей зависимости)



Актуальность проблемы

- **Распространенность.** По статистике, в России курят около 43,9 миллиона человек (39,1 % населения) - это первое место в мире.
- **Доступность.** В России пачка сигарет стоит около 2 долларов, тогда как в США – 6 долларов, в Европе – 10 долларов.
- **Последствия** вредной привычки ежегодно приводят к смерти порядка 6 миллионов человек в мире. ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечно-сосудистые, легочные и онкологические заболевания).
- Курение – это одна из основных причин **предотвратимой смертности** в мире.



Проверь себя: тест на уровень зависимости (укороченный вариант)

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?

- менее, чем через 5 минут (3 балла)
- через 5 – 30 минут (2 балла)
- через 31 – 60 минут (1 балл)
- позднее 60 минут (0 баллов)

2. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

- более 30 (3 балла)
- 21-30 (2 балла)
- 11-20 (1 балл)
- 10 и менее (0 баллов)



Интерпретация результатов теста

• **от 1 до 2 баллов – низкий уровень зависимости.**

При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.

• **3-4 балла - средний уровень зависимости.**

Желательно использование лекарственной терапии и психотерапии.

• **5-6 баллов – высокий уровень зависимости.**

Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Обязательно назначение лекарственной терапии (при отсутствии противопоказаний) и психотерапии (по возможности).

Проверь себя: тест на степень

МОТИВАЦИИ

к отказу от курения

1. Бросили бы вы курить, если бы это было легко?

- Определенно нет – 0
- Вероятнее всего нет – 1
- Возможно да – 2
- Вероятнее всего да – 3
- Определенно да – 4

2. Как сильно вы хотите бросить курить

- Не хочу вообще – 0
- Слабое желание – 1
- В средней степени – 2
- Сильное желание – 3
- Однозначно хочу бросить курить – 4



Интерпретация результатов теста:

- 0-3 – Отсутствие мотивации к отказу от курения
- 4-6 – Слабая мотивация к отказу от курения
- 7-8 – Высокая мотивация к отказу от курения

Чем выше мотивация – тем лучше!

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца



...ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ

нормализуется содержание кислорода в крови



...ЧЕРЕЗ 2 СУТОК

усилится способность ощущать вкус и запах



...ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе



...ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель



... ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

улучшатся спортивные показатели - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок



...ЧЕРЕЗ 1 ГОД

риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками



...ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день



Бросаю курить! С чего начать?

1. **Принять твердое решение.**
2. Обратиться за помощью (к врачу, в специализированные сообщества);
3. Определить способ отказа от курения, назначить дату отказа, поставить в известность окружающих, установить мобильное приложение и т.д.



Кто поможет?

Федеральный
консультативный
телефонный
центр помощи в
отказе
от потребления

табака

- 8-800-200-0-200
(звонок по России бесплатный)

Полезные сайты

- takzdorovo.ru
- budzdorovperm.ru
- бросаемкурить.рф

Центры здоровья
на базе
поликлиник

- Кабинеты помощи по отказу от курения
- Бесплатно, по полису ОМС

Пермский
городской
клинический
наркологический
диспансер

- Помощь бесплатная и без постановки на учет к наркологу



В России: Федеральный закон "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" от 23.02.2013 N 15-ФЗ



- Полный запрет на курение во всех общественных местах;
- Постоянное увеличение налога на табачные изделия на поэтапной основе;
- Запрет всех форм рекламы табака, его продвижения и спонсорства;
- Усиление антитабачных кампаний в различных средствах массовой информации;
- Запрет на продажу снюса и жевательного табака;
- Усиление запрета на продажу табачных изделий несовершеннолетним в возрасте до 18 лет.

Кроме того, в 2012 г. Министерство здравоохранения издало приказ о размещении на пачках сигарет предупредительных надписей о вреде курения, сопровождаемых рисунками.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КУРЯТ ВО ДВОРЕ?

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН №15-ФЗ "ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА" УСТАНОВЛИВАЕТ ОГРАНИЧЕНИЯ НА КУРЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ. ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ НАРУШЕНИЕ ЗАКОНА, ОБРАЩАЙТЕСЬ К СВОЕМУ УЧАСТКОВОМУ ИЛИ ОТВЕТСТВЕННЫМ ЛИЦАМ.

ГДЕ ЗАКОН УСТАНОВЛИВАЕТ ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ?

В домах



Лифты



Подъезды



Лестничные площадки

И другие места общего пользования

На территориях и внутри зданий



Детских садов



Школ



Поликлиник



Спортивных и детских площадок

ГДЕ РАЗРЕШАЕТСЯ КУРИТЬ?



Только на свежем воздухе вне помещений и за пределами территорий учреждений образования, медицины, культуры и спорта



Курилки в домах без согласия собственника



Бездействие ответственных лиц - директор школы, главврач поликлиники, участковый



ЧТО СЧИТАЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ?



Отсутствие знака



Курение внутри указанных зданий и на их территориях



Курилки внутри зданий

КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ КУРЯТ...



В ДОМЕ

УЧАСТКОВЫЙ

узнать контакты
<http://mvd.ru/help/district>



НА ДЕТСКОЙ
ИЛИ
СПОРТИВНОЙ
ПЛОЩАДКЕ

ПОЛИЦИЯ

телефон 102



В ПОЛИКЛИНИКЕ

РОСЗДРАВНАДЗОР

roszdravnadzor.ru/people.html



В ШКОЛЕ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

rospotrebnadzor.ru/virtual/feedback

ГОСПОЖНАДЗОР

mchs.gov.ru/dop/feedback/feedback_form

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КУРЯТ НА РАБОТЕ?

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН 15-ФЗ "ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА" УСТАНОВЛИВАЕТ ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ.

ЕСЛИ РАБОТОДАТЕЛЬ НЕ СЛЕДИТ ЗА ИСПОЛНЕНИЕМ ЗАКОНА, ОБРАЩАЙТЕСЬ В ОТВЕТСТВЕННЫЕ СЛУЖБЫ. НА МЕСТО ПРИЕДЕТ ПРОВЕРКА И В БУДУЩЕМ РУКОВОДСТВУ БУДЕТ ПРОЩЕ САМОМУ КОНТРОЛИРОВАТЬ НАРУШИТЕЛЕЙ, ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ПРОВЕРЯЮЩИМИ ИЛИ ВЫПЛАЧИВАТЬ ШТРАФЫ ДО 90 ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ.



ГДЕ ЗАКОН УСТАНОВЛИВАЕТ ЗАПРЕТ НА КУРЕНИЕ?

На рабочих местах и в рабочих зонах, расположенных, например, в помещениях:



административно-офисных зданий



органов государственной власти и местного самоуправления



социальных служб



производственных цехов



заводов



организаций, предоставляющих различные услуги



ГДЕ РАЗРЕШАЕТСЯ КУРИТЬ?



На открытом воздухе только за пределами зданий, где размещены рабочие места и рабочие зоны



ЧТО СЧИТАЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ?



Наличие «курилки» - специального места для курения внутри зданий, где расположены рабочие места и рабочие зоны



Отсутствие знака



Курение внутри зданий



Бездействие ответственных лиц - если к ним обратились по поводу нарушений



КУДА ОБРАТИТЬСЯ,

ЕСЛИ КУРЯТ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ?

РОСПОТРЕБНАДЗОР

rospotrebnadzor.ru/virtual/feedback

ГОСПОЖНАДЗОР

mchs.gov.ru/dop/feedback/feedback_form

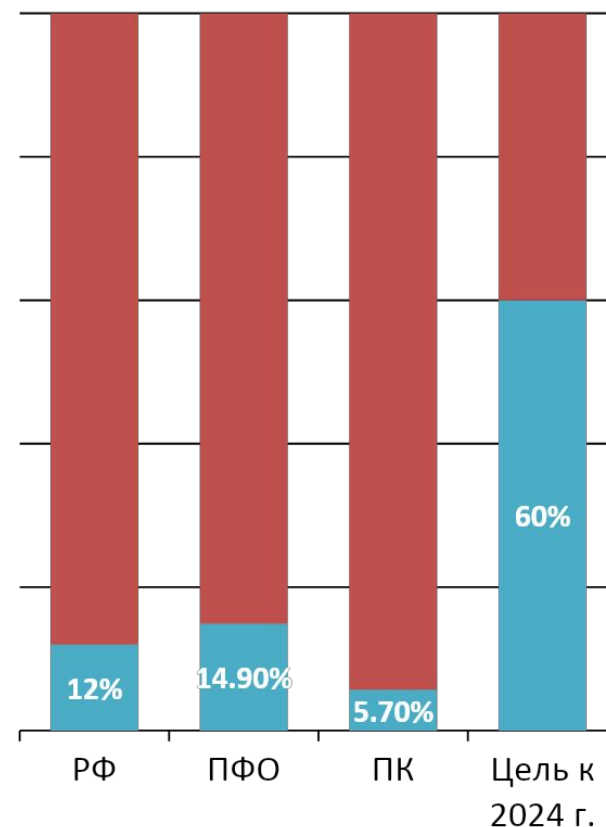
Резюме

- Избавляться от никотиновой зависимости, как от опасного заболевания, нужно обязательно
- Не существует безопасного способа и дозы употребления табака
- Прекращение курения в любом возрасте и с любым уровнем зависимости имеет существенные преимущества для здоровья и качества жизни

Критерии человека, ведущего здоровый образ жизни

- Потребление овощей и фруктов
 - 5 порций (400 гр) ежедневно
- Потребление соли
 - не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)
- Физическая нагрузка
 - Умеренная (150 мин. в неделю)
 - или высокая (75 мин. в неделю)
- Отсутствие курения
- Отсутствие пагубного употребления алкоголя

Доля граждан, ведущих ЗОЖ*



*Росстат, 2018 г.