СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 75»

Всемирный день отказа от курения

30.05.2017

Врач-эпидемиолог Китиков Д.В.

По материалам Суховской О.А., Дровниной С.П., Еричева А.Н., Чернявской А.В.

Введение

В Российской Федерации **ежегодно** от болезней, связанных с потреблением табака, **погибают от 350 тысяч до 500 тысяч граждан**.

Потребление табака увеличивает риск развития **тяжелых сердечно-сосудистых, бронхолегочных, желудочно-кишечных, эндокринных и онкологических заболеваний, заболеваний репродуктивной системы** и других заболеваний.

Распространенность потребления табака среди взрослого населения Российской Федерации в различных регионах страны **составляет 53 - 80 процентов среди мужчин и 13 - 47 процентов - среди женщин.**

Распространенность потребления табака **среди юношей и девушек составляет соответственно 28 - 67 процентов и 15 - 55 процентов. Среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек. Среди учителей и врачей,** призванных вести профилактику курения**, 45% являются курильщиками.**

Введение

Наибольший рост потребления табака за последние 5 лет (в 3 раза) отмечен **среди женщин, детей и подростков**. **Во время беременности** более 40 процентов курящих женщин **продолжают курить**, что приводит к увеличению числа детей, родившихся больными, росту недоношенности и раннему прерыванию беременности.

Около 80 процентов населения Российской Федерации подвергается ежедневному пассивному курению табака. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, обладают токсичными, мутагенными и канцерогенными свойствами.

Ежегодно вся мировая общественность отмечает

- **31 мая – Всемирный день без табачного дыма;**
- **Третий четверг ноября – Международный день отказа от курения.**

Дым, образующийся при курении табака, – газообразная смесь из летучих, мелких размеров частиц. В табачном дыме содержится более ***4000*** веществ, которые дополняя друг друга, образуют токсические вещества:

- NH_3
- CO
- CO_2
- CN
- As
- Табачный деготь
- Никотин
- И другие…

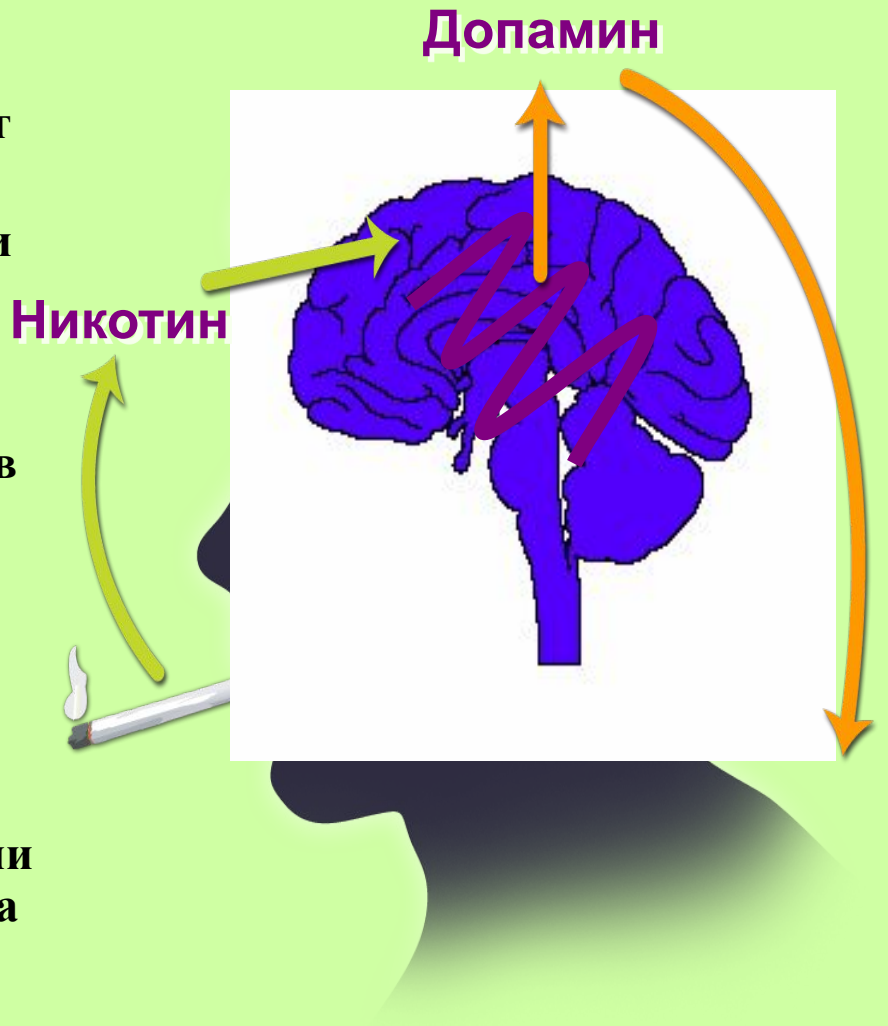
Кадмий
Угарный газ
Бутан
Клей
Никотин
Аммоний
Гексамин
Бумага
Метан
Мышьяк
Угарный газ
Краска
Метанол

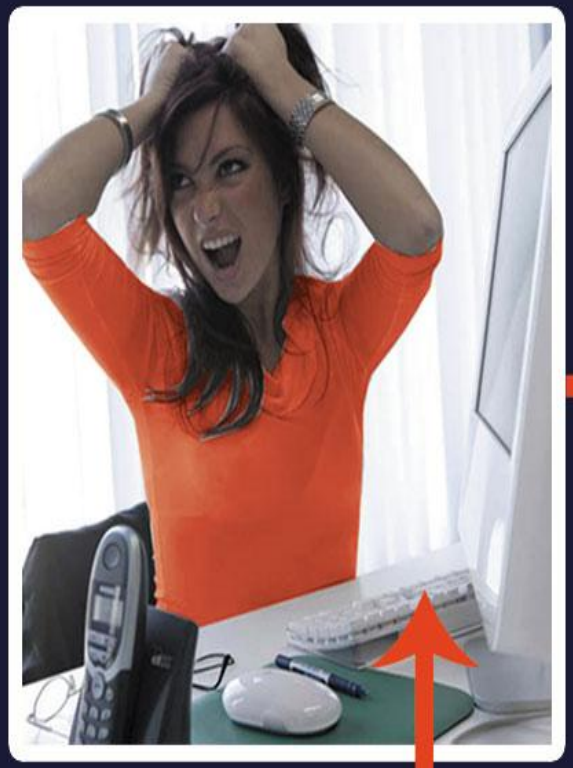
Никотин –
маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в алкоголе.

Никотин быстро всасывается слизистыми оболочками щек, языка. При попадании в легкие ядовитые вещества кровь разносит по организму за 21-23 с (время полного круга кровообращения).

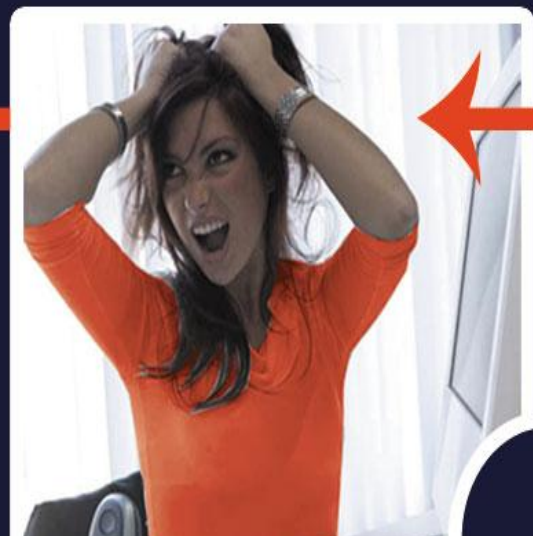
Механизм формирования никотиновой зависимости

- **Никотин, связываясь с никотиновыми рецепторами способствует выбросу допамина, который в свою очередь даёт чувство удовольствия**
- **Прочная связь никотина с рецепторами ведёт к их длительной стимуляции и снижению их чувствительности**
- **При снижении уровня никотина рецепторы высвобождаются, находясь в возбуждённом состоянии вызывают желание закурить**
- **Снижение уровня допамина между сигаретами приводит к развитию синдрома отмены и развитию стресса**
- **У курящего человека развивается потребность в никотине для стимуляции выброса допамина и получения чувства удовольствия[1]**





5 минут
12
3
6
9



DJARUM
No.1 Kretek in the U.S.A.
DJARUM
Lights

Курение - не просто вредная привычка,

а, согласно Международной классификации болезней,

«умственное и поведенческое расстройство,

обусловленное использованием психоактивных соединений»

Взаимодействие курения с другими факторами риска

- **Сочетание курения с другими факторами риска (АГ, гиперхолестеринемия, диабет, низкая физическая активность и др.), дополнительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний**
- **У курящих женщин, принимающих оральные контрацептивы, риск инсульта в 20 раз выше, чем у некурящих**
- **Курение и злоупотребление алкоголем увеличивает риск развития некоторых видов рака (рак полости рта, пищевода и др.)**
- **Курение может усилить действие различных токсических веществ при работе с ними и увеличить риск развития профессиональных заболеваний**

Оганов Р.Г., Деев А.Г., Жуковский Г.С. и др. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья, 2003

Влияние курения на подростков

- **Более частые и тяжелые респираторные заболевания**
- **Снижение функции и темпа роста легких**
- **Рост бронхо-лёгочных заболеваний с приступами кашля и свистящего дыхания**
- **Усиление одышки**
- **Понижение физической активности**
- **Понижение выносливости**

Шальнова С.А. и др. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 1998

Болезни, вызываемые курением:

1. Рак легких
2. Бронхит
3. Астма
4. Туберкулез
5. Болезни сердца и сосудов
6. Снижение памяти, внимания

...курильщик снаружи...

...курильщик изнутри...

Пребывание в течение 1 часа в накуренном помещении равно 4 выкуренным сигаретам подряд

Курение дома – неумение и нежелание думать о других.

В семье курильщиков все в 2 раза чаще болеют

Табачный дым у собак, кошек, крыс, мышей, хомячков, кроликов и других домашних животных

вызывают опухоли легких и кожи.

Как помочь пациенту отказаться от курения

- МЗ РФ разработало **Концепцию осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы,** принятая 23 сентября 2010 года.
- Целью Концепции является создание условий для защиты здоровья россиян от последствий потребления табака и воздействия табачного дыма путем реализации мер, направленных на снижение потребления табака и уменьшение его воздействия на человека.

Целевые ориентиры Концепции

В качестве целевых ориентиров при реализации мероприятий по снижению потребления табака в Российской Федерации на среднесрочную перспективу к 2015 году должны стать:

- снижение распространенности потребления табака среди населения Российской Федерации на 10 - 15 процентов, недопущение его потребления детьми, подростками и беременными женщинами;

- снижение доли граждан, подвергающихся воздействию табачного дыма, на 50 процентов с достижением полной защиты от воздействия табачного дыма на территориях образовательных учреждений, медицинских, физкультурно-спортивных организаций, организаций культуры и во всех закрытых помещениях;

Целевые ориентиры Концепции

В качестве целевых ориентиров при реализации мероприятий по снижению потребления табака в Российской Федерации на среднесрочную перспективу к 2015 году должны стать:

- повышение осведомленности населения о рисках для здоровья, связанных с потреблением табака, и охват антитабачной пропагандой 90 процентов населения;

- поэтапное увеличение налога на табачные изделия, установление равных ставок акцизов для сигарет с фильтром и без фильтра, включая увеличение адвалорной и специфической ставок акцизов, с доведением до среднего уровня среди стран Европейского региона Всемирной организации здравоохранения.

8-800-200-0-200

В соответствии с **«Концепцией осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы»** Министерством здравоохранения РФ в Санкт-Петербургском Научно-исследовательском институте фтизиопульмонологии был организован, Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (КТЦ)

Руководитель Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ) Суховская Ольга Анатольевна

8-800-200-0-200

- В Консультативном телефонном центре помощи в отказе от потребления табака (КТЦ) работают психологи и врачи.
- Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с Вами определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат Вас в трудные минуты борьбы с никотином. Врачи проконсультируют по телефону о наиболее эффективных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем, ответят на вопросы о лекарственной терапии табачной зависимости

8-800-200-0-200

ЧАСЫ РАБОТЫ:

- понедельник-пятница с 9.00 до21.00 по московскому времени; суббота – с 9.00 по 18.00 по московскому времени
- Вы можете позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (горячая линия «Здоровая Россия») и попросить оператора переключить Вас на специалистов по отказу от курения (звонки со стационарных и мобильных телефонов бесплатные для жителей России).
- В рабочие часы КТЦ Вы можете набрать **8-800-200-0-200**, **затем 1** и соединиться со специалистами КТЦ

8-800-200-0-200

В случае, если Вы обратились в нерабочие часы КТЦ, оператор горячей линии запишет Ваш номер телефона и передаст эти сведения в КТЦ, специалисты которого перезвонят Вам (с номера телефона 812-603-28-54, звонки бесплатные) в течении 1-3 дней.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

- Перестаем совмещать курение и какую либо деятельность. Захотелось покурить – перестаем работать, смотреть телевизор, водить машину. Останавливаемся и курим. Во время курения считаем затяжки. А не мечтаем о жизни. Курение и мечты о своей жизни – несовместимы.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

- Меняем стереотипы поведения: выпил чашечку кофе – взял сигарету, ждешь трамвая – куришь. Меняем поведение: выпил чашечку кофе, помассировал руки маленьким массажным шариком, ждешь трамвая – выполняешь массаж пальцев рук, сжимаем эспандер (это - к примеру).

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

- Обучаемся преодолевать желание курить. Захотелось покурить – быстро пройдемся по улице, поднимемся по лестнице на работе, позвоним другу, выпьем воды. В период отказа помогают действия, связанные с жеванием (подойдут семечки, жевательная резинка, леденцы). Однако необходимо помнить, что много семечек, леденцов приведут к увеличению веса, поэтому выбираем леденцы без сахара, жуем больше яблок, моркови.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

- Учимся получать и получаем удовольствие от жизни. Не от сигареты, не от алкоголя, не от переедания. Окунаемся с головой в работу, наконец-то начинаем изучать английский язык, подбираем себе любимое занятие. Хорошо, если Вы начнете заниматься спортивной ходьбой или бегать по утрам (если здоровье позволяет), начнете осваивать йогу или танцы (можно и по Интернету), увлечетесь дизайном и сами сделаете мебель в своей квартире (ее же можно сделать из натурального дерева, самую для Вас подходящую). М.б. Вы на время отказа от табакокурения станете героем и вымоете лестницу в своем подъезде, поставите ограду около газона или сделаете качели для детей? Разберете, наконец, свои инструменты и сложите вещи на антресолях? М.б. давно пора отремонтировать комнату? Главное – занять себя, чтобы не дать своему воображению мечтать и думать о сигарете.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

- Не пугаемся, если захотелось курить (что делать, организм привык) и не думаем о том, удастся отказаться или нет. Удается каждому, кто хочет. Раньше, когда не было лекарственных препаратов, результат зависел от силы воли, сейчас Вы можете использовать лекарства.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

- При сильной раздражительности, сильном желании курить используем простые дыхательные техники релаксации и переключения внимания. Любая физическая активность будет способствовать быстрому очищению организма от никотина и скорейшему восстановлению обмена веществ.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ

- Стараемся избегать курящей компании – запах никотина провоцирует желание курить. Если курят родственники - попросите их не курить в Вашем присутствии, дома. Напомните, что не все компоненты табачного дыма удаляются при проветривании. Например, радиактивный полоний, свинец не выветриваются. Никотин также осаждается на стенах, мебели и затем повторно выделяется с этих поверхностей. Все очень вредно для всех живущих в доме, особенно для детей.

Спасибо за внимание!