



ШКОЛА

по отказу от курения

занятие № 1

**Влияние курения
на здоровье**



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

Из истории табакокурения.

Активная часть. Выявление отношения к курению.

Воздействие курения на организм.

Активная часть. Определение угарного газа и карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе.

Курение как фактор риска сердечно-сосудистых и бронхолегочных заболеваний.

Активная часть. Определение риска хронической обструктивной болезни легких.

Правда и мифы о курении.

Активная часть. Подсчет экономических затрат курильщика.

Основные препятствия на пути к отказу от курения. Преимущества жизни без сигарет.

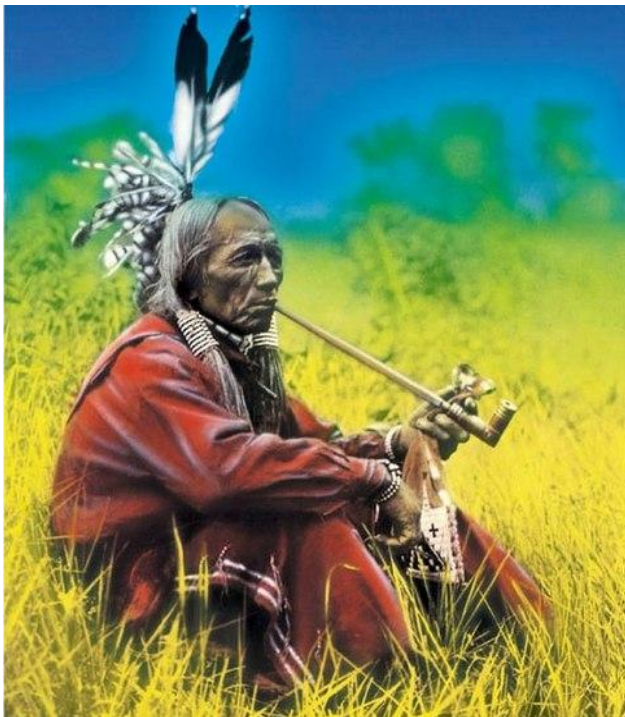
Активная часть. Определение типа курительного поведения. Определение степени никотиновой зависимости. Определение степени мотивации к отказу от курения.

Вопросы-ответы. Домашнее задание.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О КУРЕНИИ

Табак — растение Семейства Пасленовых. В диком виде произрастает в Америке и Австралии. Индейцы Майя в центральной Америке курили табак уже в I веке до н.э.





НЕМНОГО ИСТОРИИ



**Распространенность табака в Европе
связана с именем Христофора
Колумба.**

В октябре 1492 г. великий мореплаватель
открыл не только Америку, но и табак.





НЕМНОГО ИСТОРИИ

Впервые табак появился в России при Иване Грозном. Он был завезен английскими купцами во второй половине XVI века. Табак был таким дорогим, что многие попадали в долговую кабалу. Было отмечено, что неумеренное потребление табака приводит к тяжелым отравлениям.



В 1634 году царь Михаил Федорович Романов ввел запрет на табак. Нарушение запрета каралось смертной казнью и конфискацией имущества.

А в 1649 году за нюханье табака резали носы, вспарывали ноздри и ссылали на поселение. Нюханье табака считалось не меньшим грехом, чем убийство сына или дочери.





НЕМНОГО ИСТОРИИ

Политика государства изменилась **с 11 февраля 1697 года**, когда был издан именной Указ Петра I о разрешении продажи табака **«Продавать оный явно в светлицах при кабаках»**.



К тому же он сам был заядлым курильщиком. Санкт-Петербург при Петре I стал самым «курящим городом» в стране. Табак стали включать в довольствие солдат, якобы как средство, успокаивающее нервы.

Можно утверждать, что Петр I фактически стал распространителем курения табака в России.



ГОНЕНИЯ НА ТАБАК

1617 год, Монголия

Император устанавливает смертную казнь за употребление табака.

1624 год, Англия

Церковь начинает отлучать людей, нюхающих табак. По мнению святых отцов, чихание слишком походит на сексуальный экстаз.

1628 год, Иран

Шах Сефи наказывает двух купцов, пытавшихся продавать табак. Им в горло заливают расплавленный свинец.

XVII век, Россия

Царь Алексей Михайлович вводит наказания за курение. Первое нарушение – порка, вырывание ноздрей и ссылка в Сибирь, второе – смертная казнь. Он же вводит указ: «Каждого, у кого будет найден табак, мучить до тех пор, пока не выдаст имя человека, давшего оный».

1635 год, Франция

Король разрешает продажу табака только по предписаниям врачей.



ГОНЕНИЯ НА ТАБАК

1638 год, Китай

Использование и продажа табака считаются в Китае преступлениями и караются обезглавливанием.

1647 год, Турция

Гонения на табак усиливаются. Он приравнивается к кофе, вину и опиуму – четырем «подушкам на софе удовольствий». А спустя три года султан Османской империи Мурад IV провозгласил смертную казнь за употребление табака. Людей обезглавливали, четвертовали.

1665 год, Англия

Самуэль Пепис описывает Королевскому обществу опыт, когда кошке дали попробовать каплю «очищенного табачного масла». Кошка умерла.

1930-е годы

После прихода к власти Адольфа Гитлера в Германии началась активная антитабачная кампания. Фюрер был убежден, что «табак – это месья краснокотких белому человеку».



ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К КУРЕНИЮ:

- Что для Вас означает курение?
- Где Вы обычно курите?
- Когда Вы чаще курите?
- Почему Вы курите?
- Как Вы относитесь к своему курению?
- Пытались ли Вы бросить курить?



Центральный институт
онкологических заболеваний Германии
предлагает закономерность:

1 фатальный случай
среди **1 000 000** людей



в авиакатастрофах

– не чаще, чем
1 раз в 50 лет



в автокатастрофах

каждые
2-3 дня



от курения

каждые
2-3 часа

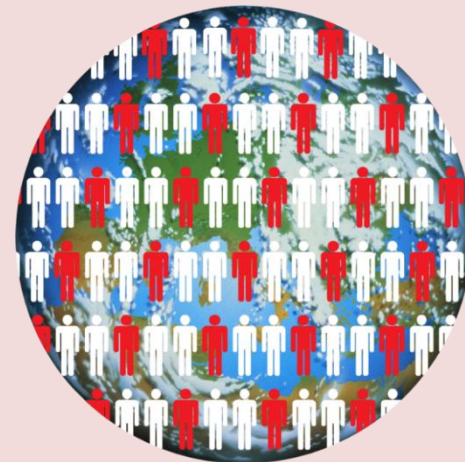


КУРЕНИЕ

1 300 000 000

человек курят

Каждый ТРЕТИЙ
взрослый житель Земли



! В мире **каждые 6-8 секунд** умирает один человек от причин, связанных с табаком, –

это 6 000 000 человек в год!

! В XX веке погибли от болезней, ассоциированных с курением,

около 100 000 000 человек!



ТАБАКОКУРЕНИЕ В РОССИИ

более
300 000
человек

ежегодно погибает от болезней,
связанных с потреблением табака

на
10-15
лет

сокращают жизнь, в среднем,
курящие люди

в
10
раз

выше риск развития **рака легких**
у курильщиков

в
6
раз

выше риск заболеть **хронической
обструктивной болезнью легких**
у курильщиков



ТАБАКОКУРЕНИЕ В РОССИИ

распространенный фактор риска
хронических неинфекционных заболеваний!



60,2%
(30,6 млн.
человек)



21,7%
(13,3 млн.
человек)

В целом **39,4%**



ТАБАКОКУРЕНИЕ В РОССИИ

Интенсивность курения



18

сигарет
в день



13

сигарет
в день



ТАБАКОКУРЕНИЕ В РОССИИ

59% ИЗ НИХ

выкуривают первую сигарету
в течение первого получаса
после пробуждения, т.е.

у 26 млн. россиян –

НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ!



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ КУРЕНИЯ

Глобальный опрос взрослых о потреблении табака, проведенный совместно Росстатом и ВОЗ, показал:

с 2009 по 2016 гг.

распространенность курения снизилась

с 39,4% до 30,9%,

мужчины – с 60,2% до 50,9%,

женщины – с 21,7% до 14,3%.



ТАБАКОКУРЕНИЕ В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ
ФАКТОРОВ РИСКА**
на территории Кировской области в 2017 году:

(по результатам эпидемиологического
мониторинга)

- ✓ курят **23,7%** кировчан,
- ✓ среди мужчин – **43,8%**,
- ✓ среди женщин – **7,4%**.



ТАБАЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

ТАБАЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ — хроническое прогрессирующее заболевание, возникающее из-за действия никотина как **наркогенного вещества**.

Характеризуется:

- патологическим **влечением к курению табака**,
- связанными с ним разнообразными **последствиями табачной интоксикации** нарастающей тяжести.





ТАБАЧНЫЙ ДЫМ

содержит **более 4000** токсических веществ:





ТАБАЧНЫЙ ДЫМ

ОСНОВНОЙ ПОТОК

- **Более 90%** – 350-500 газообразных компонентов, из которых особо опасны для человека **окись и двуокись углерода** (10-23 мг в одной сигарете).
- **Остальная часть основного потока:**
 - **аммиак** (50-130 мг)
 - **фенол** (60-100 мг)
 - **ацетон** (100-250 мкг)
 - **окись азота** (500-600 мкг)
 - **цианистый водород** (400-500 мкг)
 - **радиоактивный полоний** (0,03-1,0 нК).

в одной
сигарете



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПОТОК

- В избытке образуются **аммиак, ароматические амины, летучие нитрозамины.**



КУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК - УЧЕБНИК ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ

**Нервной
системы**



**Сердечно-
сосудистой
системы**



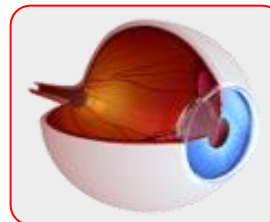
**Органов моче-
выделительной
и половой
систем**



**Опорно-
двигательного
аппарата**



Глаз



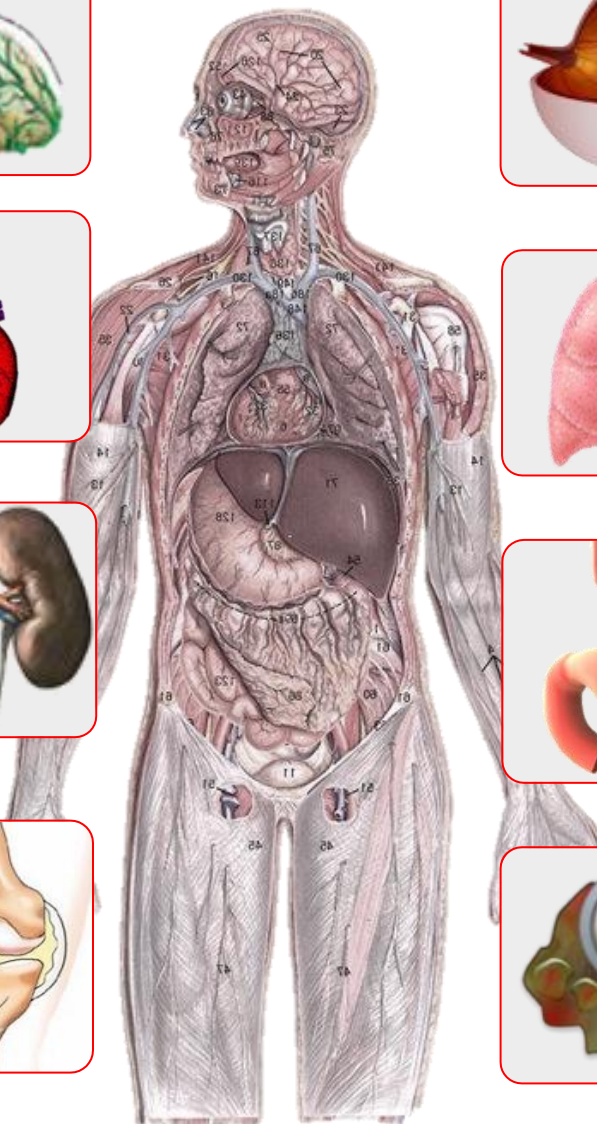
**Органов
дыхания**



**Органов
желудочно-
кишечного
тракта**



**Онко-
заболевания**





КУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК - УЧЕБНИК ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ

Аммиак и
табачный
деготь (смолы)

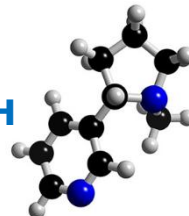


Аммиак + H_2O =
нашатырный спирт
В смолах
содержится
бензопирен —
канцероген



**Заболеваемость
раком верхних
дыхательных
путей
увеличивается
в 10 раз**

Никотин



Никотин + воздух
= нитрозамины —
контактные яды
(канцерогены)



**Вызывают рак
пищевода,
поджелудочной
железы, почек
и мочевого
пузыря**

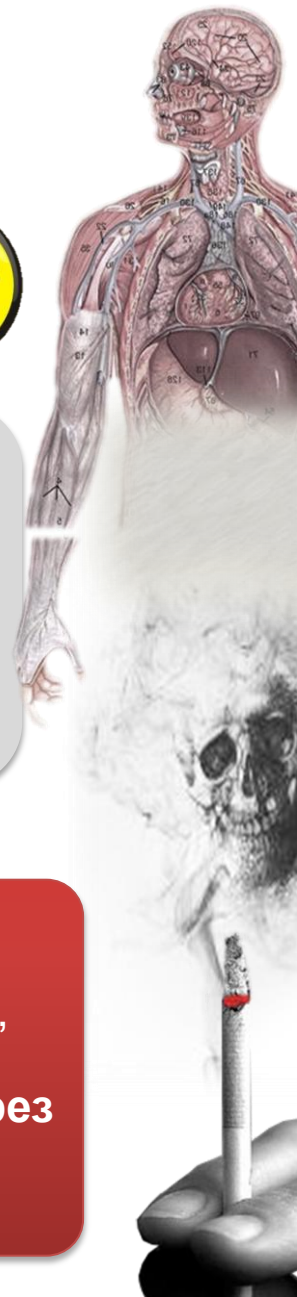
Радиоактивные
элементы



20 сигарет в день =
дозе радиации
в 3,5 раза больше,
чем биологически
допустимая норма



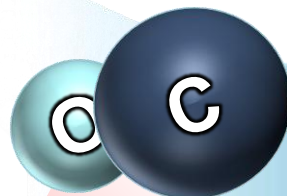
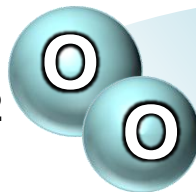
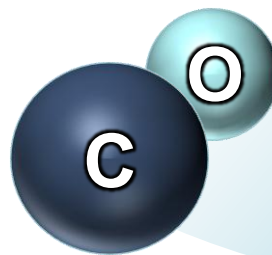
**Если опухоли могут
появиться уже
при жизни курящего,
то мутации
обнаруживаются через
поколения, спустя
десятилетия**





CO
(угарный газ)
в 200 раз
быстрее

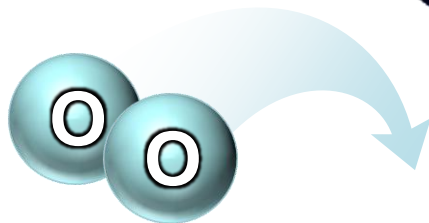
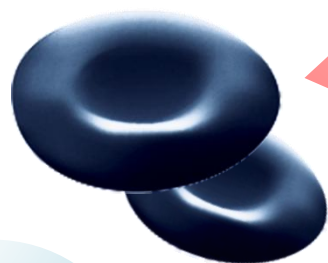
по сравнению с **O₂**
(кислородом)



соединяется
с гемоглобином

образуется
токсическое стойкое
соединение —

карбоксигемоглобин





РАЗВИВАЕТСЯ

хроническое

**КИСЛОРОДНОЕ
ГОЛОДАНИЕ**



ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ

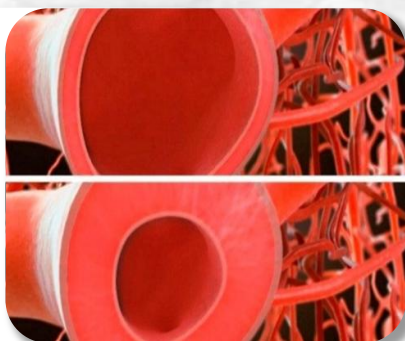
Пульс
увеличивается
с 72 до 90
ударов в минуту



Повышается
артериальное
давление



Происходит
сужение
сосудов



Сердце здорового
человека перекачивает
6 тонн крови в день,

у курильщика –
на 1,5 тонны
больше





Определение угарного газа (CO) и карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе





Содержание СО в выдыхаемом воздухе

Границы значений

- угарного газа в выдыхаемом воздухе, ppm
- и карбоксигемоглобина (СО Нб) в крови, %

в соответствии с цветовыми индикаторами сигнализации:

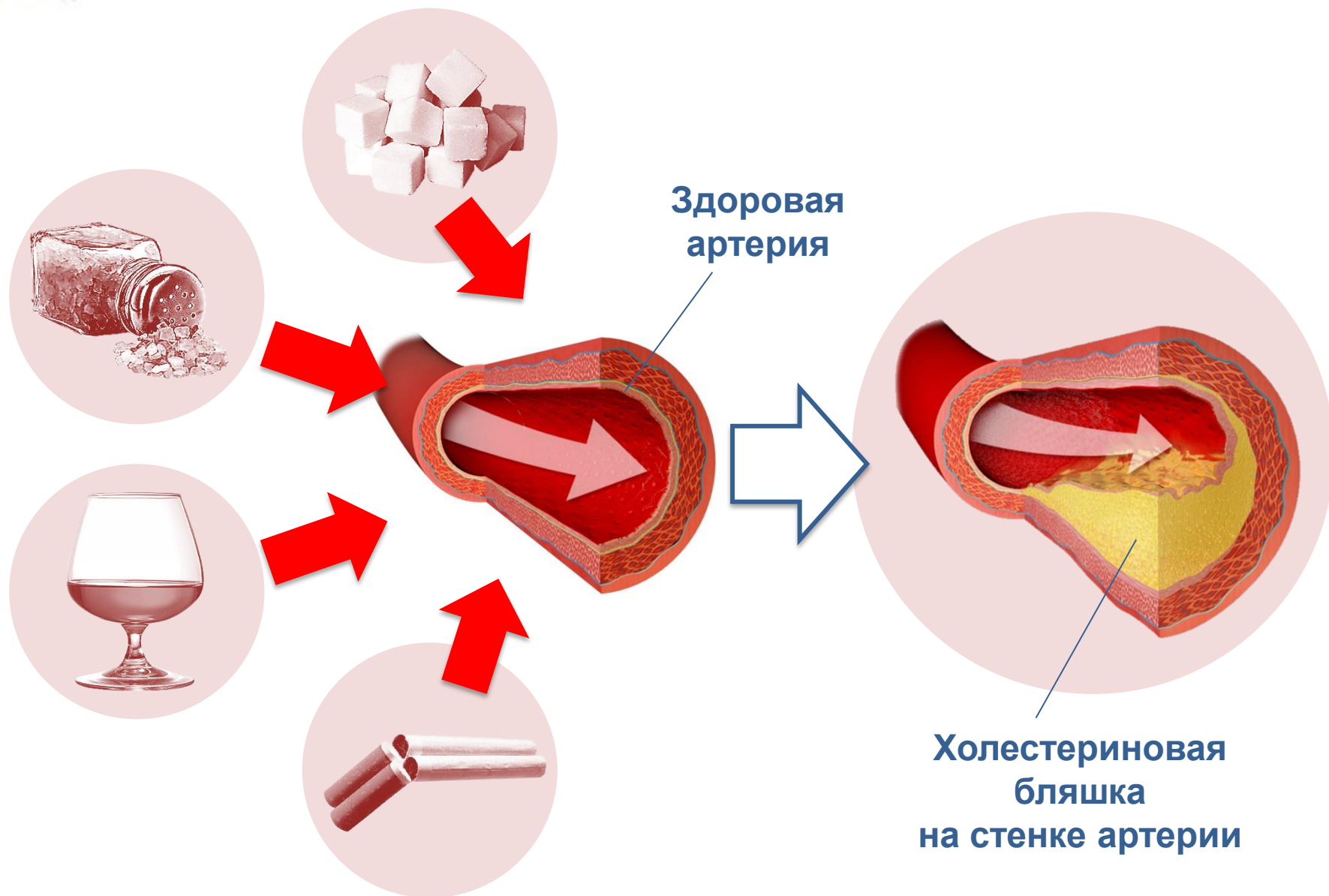


СО (ppm)	СО Нб (%)	интенсивность курения	цветовой
0-5	0-0,8	не курит	зеленый
6-10	1-1,6	легкий курильщик	оранжевый
11-20	1,8-12	тяжелый курильщик	красный
>20	>12	отравление СО	красный +

звуковая
сигнализация



ТЕОРИЯ ВОСПАЛЕНИЯ





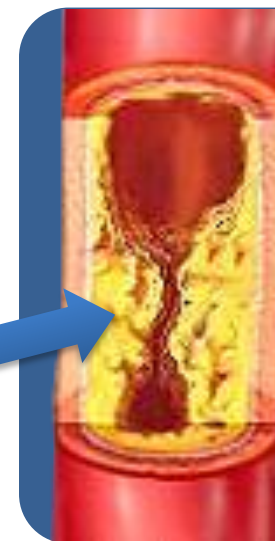
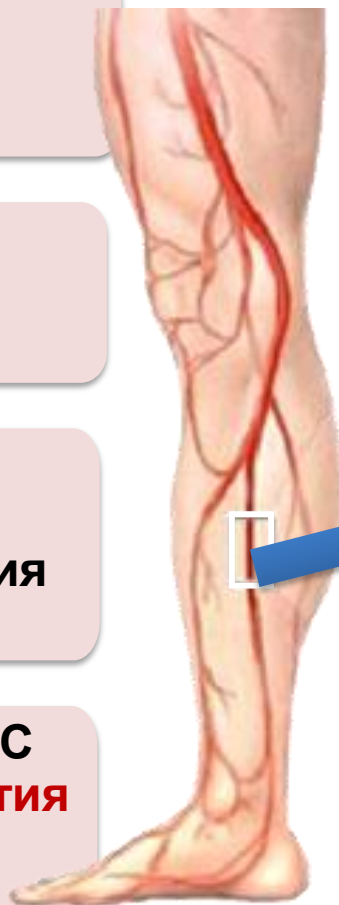
ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ (ЗПС)

Развивается
приблизительно у **20%**
взрослых старше 55 лет

Примерно у **половины**
пациентов протекает
бессимптомно

У **5-10% пациентов**
бессимптомное ЗПС будет
прогрессировать до развития
симптомов через 5 лет

Пациенты с симптомами ЗПС
имеют **большой риск развития**
других кардиоваскулярных
заболеваний и смертности



Формирование
атеросклеро-
тической
бляшки
в стенке
артерии



ЗАБОЛЕВАНИЕ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ (ЗПС)

**КУРЕНИЕ — САМЫЙ ВАЖНЫЙ
ФАКТОР РИСКА**
прогрессирования ЗПС



**Симптомы
ЗПС**

**на 10 лет
раньше**



**Выполняются
ампутации**

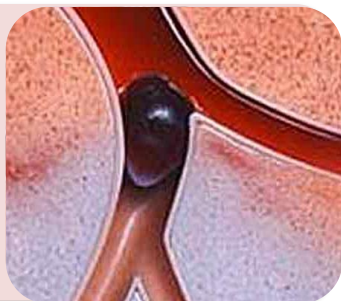
**в 2 раза
чаще**



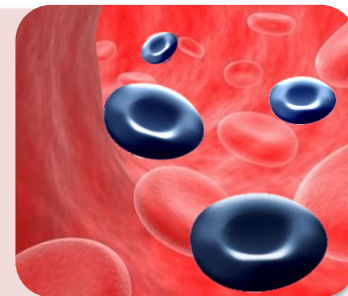


ВЛИЯНИЕ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

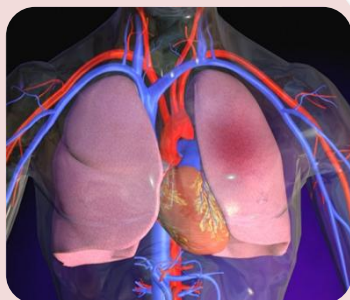
Повышенный
риск
**тромбоза
сосудов**



**снижение
поступления
кислорода
к тканям**



**сердце
и легкие
вынуждены
работать
с большей
нагрузкой**



**со временем масса
сердца увеличивается, а
часть мышечных волокон
замещаются жировой
и соединительной
тканью, которые
не могут обеспечить
нормальную работу
сердца**





КУРЕНИЕ МНОГОКРАТНО УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

ИНФАРКТ МИОКАРДА – это гибель участка сердечной мышцы, обусловленная острым нарушением кровообращения в этом участке



**Интенсивность
курения**

**Увеличение риска
инфаркта миокарда**



1-5 сигарет в день

+40%



20 сигарет в день

+400%



40 сигарет в день

+900%



- ❗ В возрасте до 65 лет больные с зависимостью от никотина умирают от ишемической болезни сердца (ИБС) **в 2-3 раза чаще**, чем некурящие
- ❗ У курильщиков **в 2-4 раза выше** риск внезапной остановки сердца



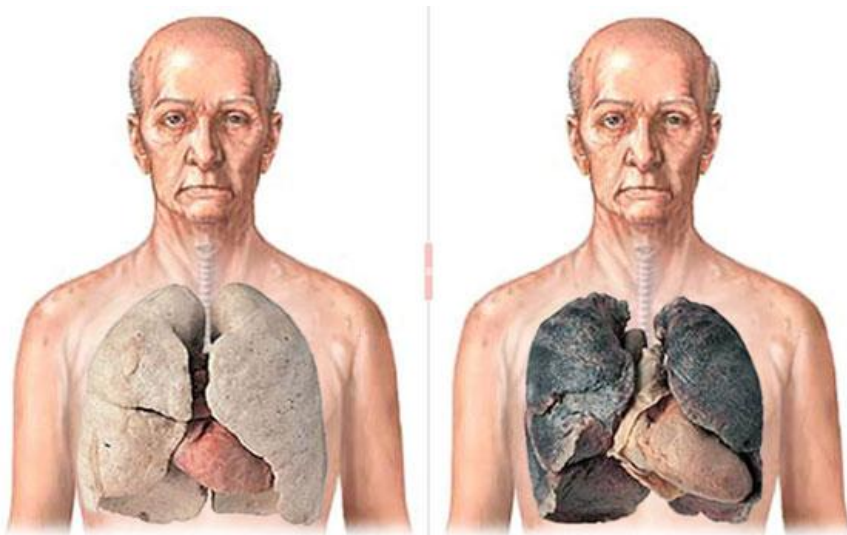
- ❗ При прекращении курения в возрасте до 65 лет **снижается риск развития ишемической болезни сердца (ИБС)**
- ❗ Если человек воздерживается от курения на протяжении 10 лет, **риск ИБС становится близким к таковому у некурящих**



ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- Пневмония
- Хронический бронхит
- Эмфизема
- Рак легкого





ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)

КУРЕНИЕ – главная причина возникновения ХОБЛ

(80-90% случаев смерти от ХОБЛ
– результат курения)

В Российской Федерации
число
регистрируемых больных
с диагнозом
хроническая обструктивная
болезнь легких

**ежегодно
увеличивается**

на
10-15%



Исследование функциональных показателей организма. Спирометрия

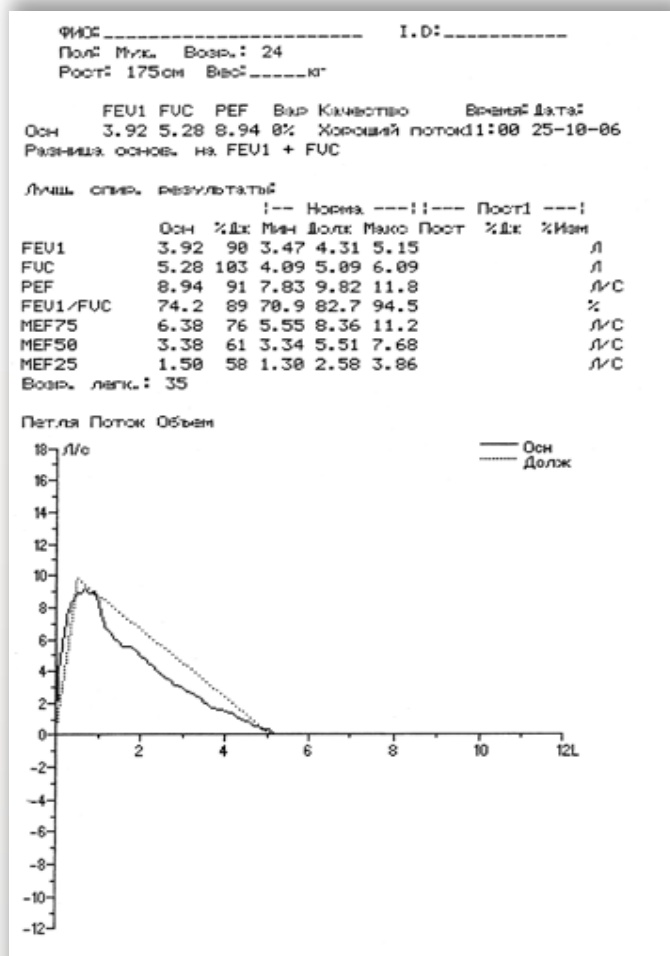


Рис. 1. Протокол спирометрического исследования курящего молодого человека 24 лет

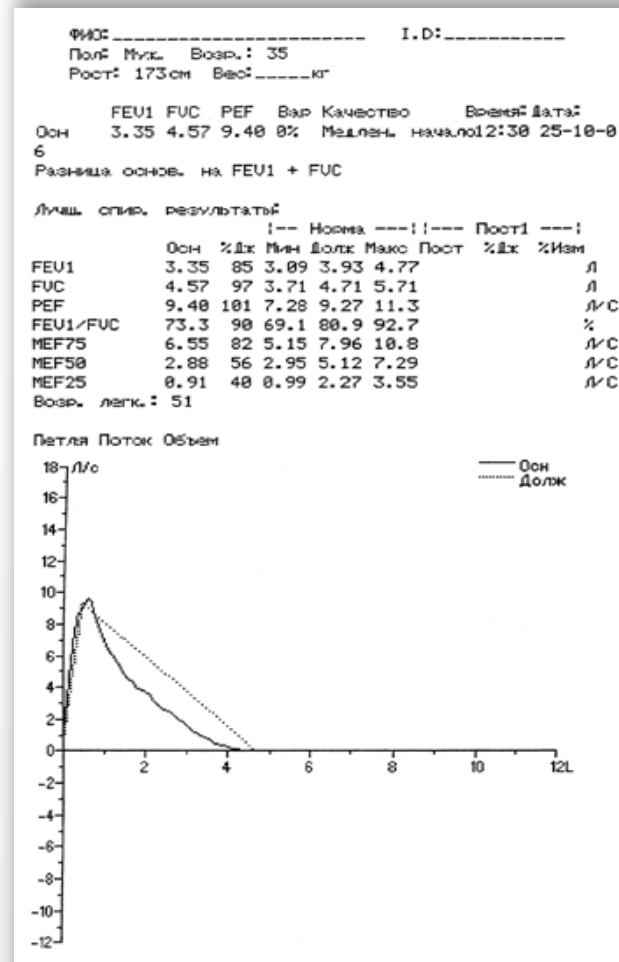


Рис. 2. Протокол спирометрического исследования курящего мужчины 35 лет



Определение риска хронической обструктивной болезни легких





МИФЫ О КУРЕНИИ

МИФ №1

При курении трубки человек не вдыхает дым в легкие, поэтому риск заболеть онкологическим заболеванием невысок



ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Это справедливо лишь для рака легких.

Риск развития рака ротовой полости, глотки, пищевода и желудка при курении трубки **НАМНОГО ВЫШЕ**, чем при курении сигарет.

ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- верхнего отдела пищеварительного тракта – **в 8,7 раз**
- ротовой полости и глотки – **в 12,6 раз**
- рака пищевода – **в 7,2 раза.**



МИФЫ О КУРЕНИИ

МИФ №2

Кальян не вреден
для здоровья



ОПРОВЕРЖЕНИЕ

За 1 час курения кальяна
через легкие проходит **в 100-200 раз больше** дыма,
чем при курении сигареты.

- В одной заправке кальяна содержится **6,25 мг никотина**,
(в 1 сигарете – лишь **0,8 мг никотина**)
- За 45 минут курения кальяна в организм попадает
**больше угарного газа (CO), чем содержится
в одной пачке сигарет!**



МИФЫ О КУРЕНИИ

МИФ №3

При длительном стаже
курения бросать
бессмысленно или
Отказ от сигарет после
многих лет курения –
слишком большой стресс



ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Даже после курения в течение многих лет

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО
СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ**

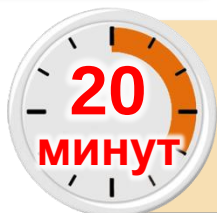
- инфаркта миокарда,
- других сердечно-сосудистых осложнений,
- онкологических заболеваний.

БРОСАТЬ КУРИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!



ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

ЧЕРЕЗ:



снизится уровень артериального давления и частоты сердечных сокращений



окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха



вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми



уровень фибриногена и уровень его синтеза снизятся



улучшится кровообращение и дыхательная функция, станет легче двигаться



ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

ЧЕРЕЗ:

**5-6
месяцев**

положительные сдвиги в липидном профиле

**3-9
месяцев**

кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшатся, функция легких нормализуется

5 лет

риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

10 лет

на 30-50% снизится риск развития рака легких

15 лет

риск развития ИБС такой же, как у никогда не куривших.



МИФЫ О КУРЕНИИ

МИФ №4

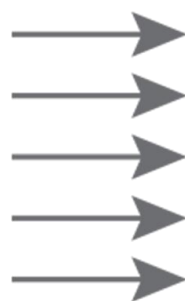
Курение табака помогает
облегчить чувство
беспокойства и снизить
уровень стресса



ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Устранение никотином
беспокойства и раздражительности, наблюдаемое
при систематическом курении, **во многом объясняется
психической и физической зависимостью от него.**

- **Острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика.** Чувство облегчения в результате употребления никотина обычно воспринимается как «расслабление».



α4β2 – никотиновый рецептор головного мозга

МИФ
№5

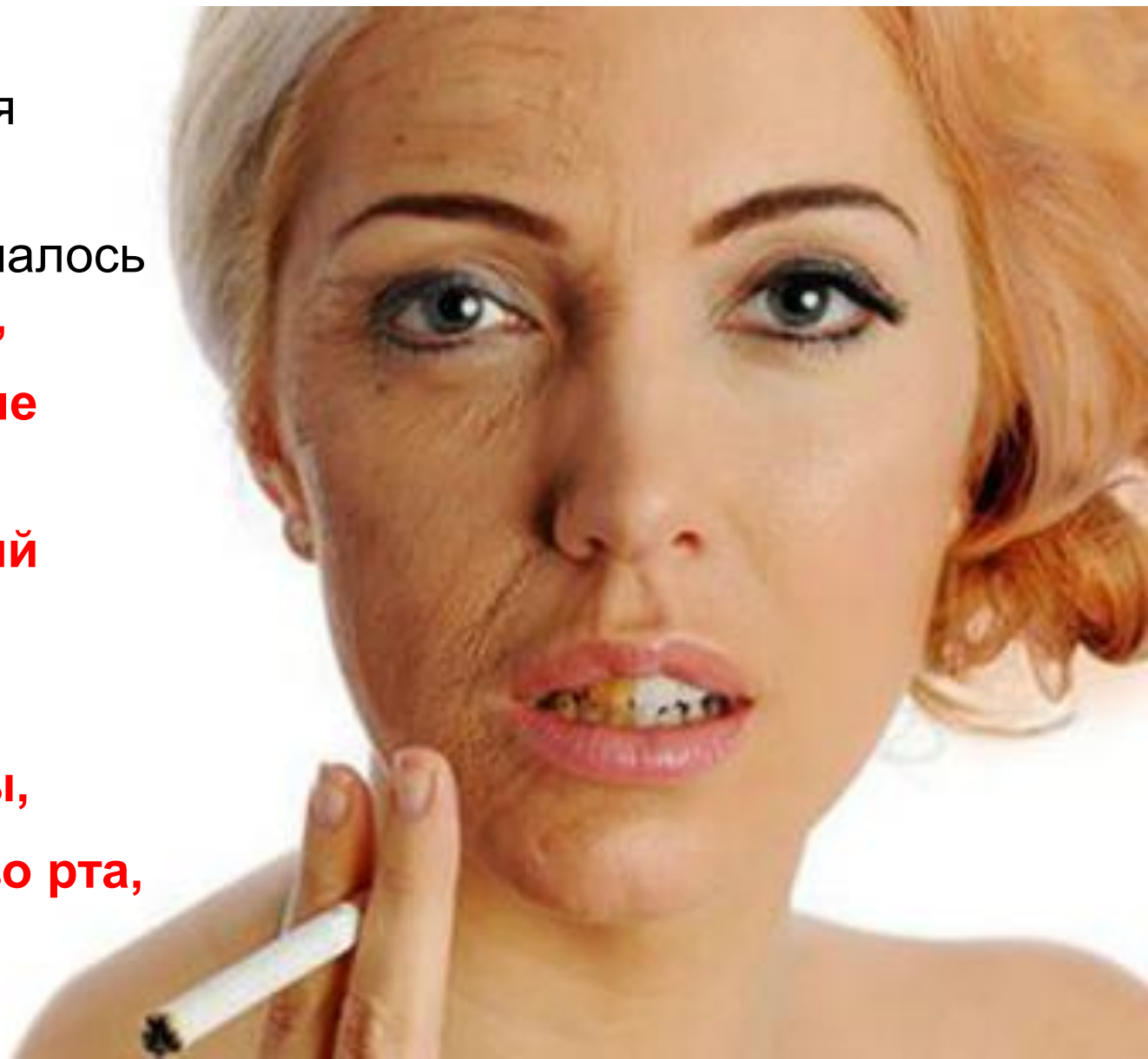


Женщина
с тонкой сигаретой
выглядит элегантно



ЕСЛИ ЖЕНЩИНА КУРИТ

- она крадет у себя **14,5 лет жизни,**
- если курение началось в школе – **18 лет,**
- **выглядит старше** своих лет,
- **грубый, хриплый** голос,
- **желтая кожа,**
- **тусклые волосы,**
- **плохой запах изо рта,**
- **больные зубы.**





КУРЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ

СПОСОБСТВУЕТ

- **увеличению риска** спонтанных аборт, преждевременных родов, смерти ребенка в перинатальном периоде, **внезапной смерти новорожденных**
- **росту** частоты недоношенности и рождения маловесных детей
- **нарушению** лактации у женщин.





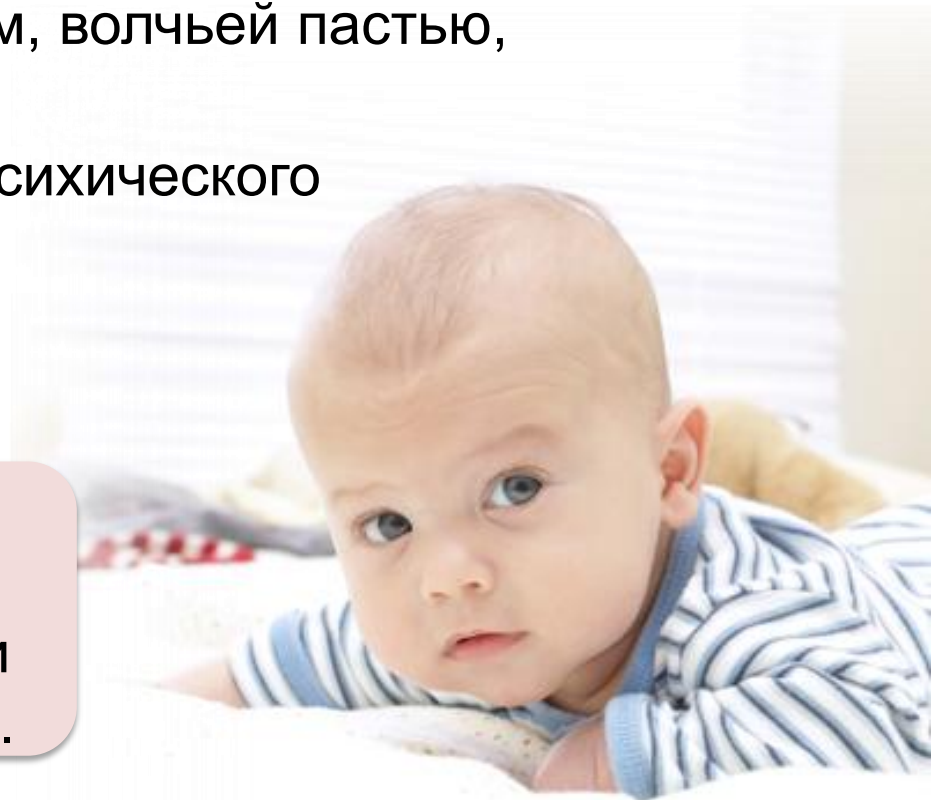
КУРЕНИЕ БЕРЕМЕННЫХ

МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ

- **снижение** адаптационных возможностей и **рост риска** заболевания новорожденного
- **увеличение риска** рождения детей с пороком сердца, паховой грыжей, косоглазием, волчьей пастью, заячьей губой
- **ухудшение** физического и психического развития детей.

КУРЕНИЕ ОТЦА

увеличивает в 2 раза
риск рождения ребенка
с пороками развития в связи
с генетическими изменениями.





ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕТЕЙ

Общие последствия пассивного курения

Госпита-
лизация



Заболевания
среднего уха
(ушные инфекции)



Респираторные
инфекции



Бронхиальная
астма



Приступы
бронхиальной
астмы



Частые последствия пассивного курения

Замедление
развития
легких

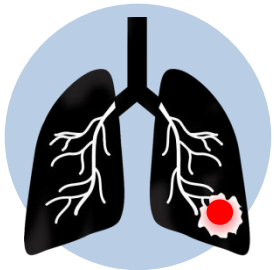




ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВЛИЯНИЕ НА ВЗРОСЛЫХ

ОБЩИЕ последствия пассивного курения

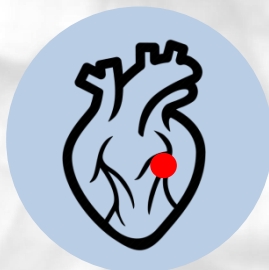
Рак
легкого



Бронхиальная
астма



Коронарная
болезнь
сердца



Обострения
бронхитов



ЧАСТЫЕ последствия пассивного курения

Инсульт



Снижение эмбрионального
роста (уменьшение массы
тела новорожденных)



Преждевременные
роды





МИФЫ О КУРЕНИИ

МИФ №6

Бросишь курить –
растолстеешь



ОПРОВЕРЖЕНИЕ

Люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.

Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса.





Подсчет экономических затрат





ВО СКОЛЬКО ВАМ ОБХОДИТСЯ КУРЕНИЕ?

Средняя цена пачки сигарет – 100 рублей



✓ в месяц: 100 руб. x 30 дн. =
3 000 руб.

✓ в год: 3 000 руб. x 12 мес. =
36 800 руб.

✓ в месяц: **6 000 руб.**

✓ в год:

72 600 руб.



ФИНАНСОВАЯ СТОРОНА ВОПРОСА

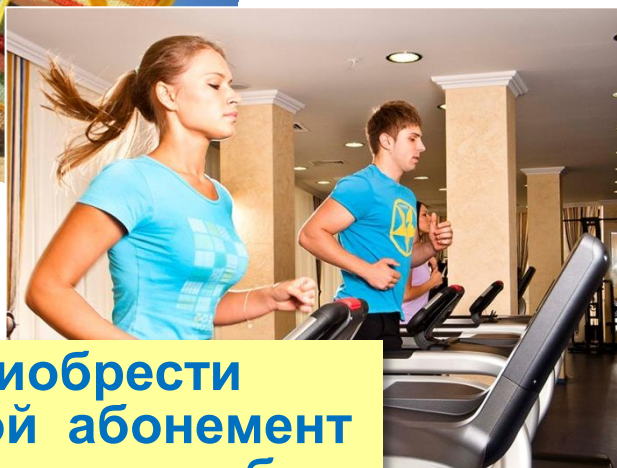
Курящий человек 1 месяц в году
работает только на покупку сигарет

отдохнуть на море



На эти
деньги
можно

приобрести
годовой абонемент
в фитнес-клуб



купить хороший
велосипед

ИЛИ...



ВРЕМЕННЫЕ ЗАТРАТЫ

Выкуривание 1 сигареты – **5 минут**

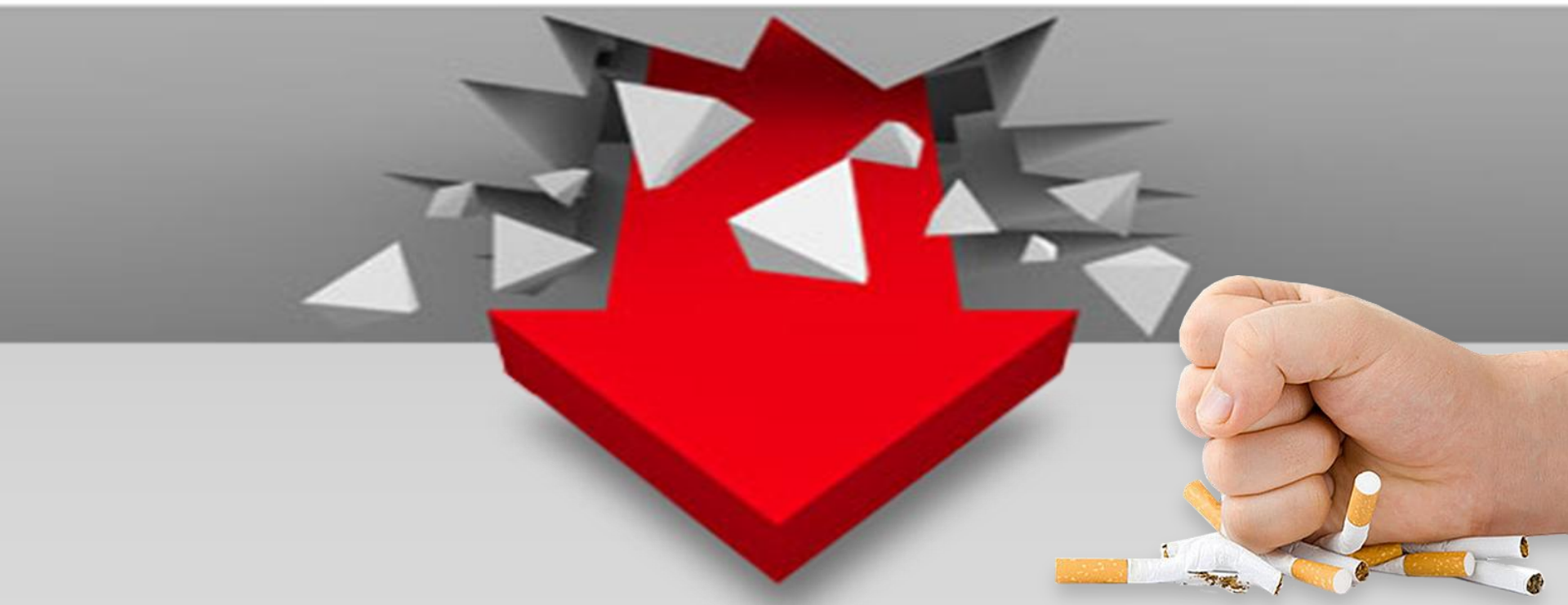
- ✓ **За 1 день:**
5 мин. x 20 шт. = **100 мин.**
- ✓ **За 1 месяц: 3000 мин.**
или **50 часов**
- ✓ **За год: 600 часов** или **37,5 дней**
с перерывом на 8 часовой сон
- ✓ **За 20 лет: 750 дней** или **2,9 лет**
- ✓ **За 40 лет: 5,8 лет....**





ДЫМИТСЯ
сигарета...

утекает
ЖИЗНЬ...





ОСНОВНЫЕ ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ:

- страх неудачи,
- страх синдрома отмены,
- страх стресса,
- страх набора веса,
- ощущение подавленности, депрессия,
- страх утратить удовольствие от курения,
- неуверенность в своих силах.





ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ БЕЗ КУРЕНИЯ





ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ БЕЗ КУРЕНИЯ



ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ

Лучше выглядеть, сберечь деньги для семьи, легче найти себе пару. Повышение выносливости и работоспособности.



УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Вам станет лучше сразу же после отказа от табака. Уже через 12 часов Вашему организму снова будет хватать кислорода для нормальной работы.



ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Снижение риска преждевременного старения.

Среднестатистический курильщик
лишает себя примерно 15 лет жизни!



ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ БЕЗ КУРЕНИЯ



ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ ОТ ТАБАКА

Курение – это самая настоящая зависимость. Отказавшись от табака, Вы перестанете страдать во время длинных перелетов, нервно ерзать на затянувшихся совещаниях и искать ночами работающий ларек.



ПЕРЕСТАТЬ БЫТЬ ИСТОЧНИКОМ РАЗДРАЖЕНИЯ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ

Курить становится очень неудобно. И у некурящего человека не будет проблем со свободными местами в кафе, недовольными взглядами соседей по лестничной клетке и необходимостью раз в час выбегать за угол, чтобы покурить.



ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ БЕЗ КУРЕНИЯ



СЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ

Сигареты будут только дорожать.

А отказ от вредной привычки неожиданно позволит обнаружить «лишние» деньги в личном бюджете.



ПОМОЛОДЕТЬ

Вы перестанете кашлять, избавитесь от некоторого количества морщин, улучшите цвет лица и обзаведетесь белоснежной улыбкой. Совершенно бесплатно.



УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

Ваши волосы, одежда, машина и квартира будут приятно пахнуть. И Вы, наконец, узнаете настоящий вкус блюд, которые любите.



ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ БЕЗ КУРЕНИЯ



РОДИТЬ ЗДОРОВОГО МАЛЫША

Отказ от курения значительно увеличивает шансы на беременность и роды без осложнений, на рождение здорового малыша. При этом снижается риск развития хронических заболеваний у ребенка в дальнейшей жизни.



УЛУЧШИТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Курящие мужчины чаще других страдают проблемами с появлением и поддержанием эрекции.



ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕХВАТКИ ВРЕМЕНИ

Бежите на очередной перекур?
Откажитесь от вредной привычки –
и Вам неожиданно начнет хватать времени на работу.



Определение типа курительного поведения, степени никотиновой зависимости, степени мотивации к отказу от курения





Оценка типа курительного поведения. Тест Хорна

Вопрос	всегда	часто	не очень часто	редко	никогда
А. Я курю для того, чтобы снять усталость, оставаться бодрым(-ой)	5	4	3	2	1
Б. Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В. Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г. Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
Д. Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е. Я закуриваю автоматически, не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж. Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
З. Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
И. Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1



Вопрос	всегда	часто	не очень часто	редко	никогда
К. Я закурываю сигарету, когда расстроен(-а) или чувствую себя некомфортно	5	4	3	2	1
Л. Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М. Я закурываю новую сигарету, не замечая, что преды-дущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н. Я закурываю, чтобы подстегнуть себя, почувство-вать воодушевление, подъем	5	4	3	2	1
О. Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П. Я хочу закурить, когда удобно устроился(-лась) и расслабился(-лась)	5	4	3	2	1
Р. Я закурываю, когда чувствую себя подавленным(-ной) и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С. Если я некоторое время не курю, я испытываю голод по сигарете	5	4	3	2	1
Т. Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил(-а) ее	5	4	3	2	1



Тест ХОРНА. Оценка результатов

Вопросы	Сумма баллов	Тип курительного поведения	Более 11 баллов – характерный тип курительного поведения, 7-11 баллов – вероятный тип поведения, меньше 7 баллов – нехарактерный тип поведения.
А + Ж + Н		Стимуляция	
Б + З + О		Игра с сигаретой	
В + И + П		Расслабление	
Г + К + Р		Поддержка	
Д + Л + С		Жажда	
Е + М + Т		Рефлекс	



Оценка степени никотиновой зависимости. Тест Фагерстрема

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после пробуждения Вы выкуриваете первую сигарету?	в течение первых 5 минут	3
	в течение 6-30 минут	2
	в течение 30-60 минут	1
	более 60 минут	0
Сложно ли Вам воздержаться от курения в местах, где оно запрещено?	да	1
	нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	первая утром	1
	все остальные	0
Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?	10 или меньше	0
	11–12	1
	21–30	2
	31 и более	3
Курите ли Вы чаще в первые часы утром, после пробуждения, чем в течение последующего дня?	да	1
	нет	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	да	1
	нет	0

0-2

очень слабая
зависимость

3-4

слабая зависимость

5

средняя зависимость

6-7

высокая зависимость

8-10

очень высокая зависимость



Оценка степени мотивации бросить курить

Вопрос	Ответ	Баллы
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
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



Оценка степени мотивации бросить курить

РЕЗУЛЬТАТ:

больше **6**
баллов

Высокая мотивация к отказу от курения
(говорит о вероятности успешного отказа).

4-6
баллов

Слабая мотивация
(подойдет программа с целью снижения
курения и усиления мотивации).

меньше **4**
баллов

Отсутствие мотивации
(предложить программу снижения
интенсивности курения).

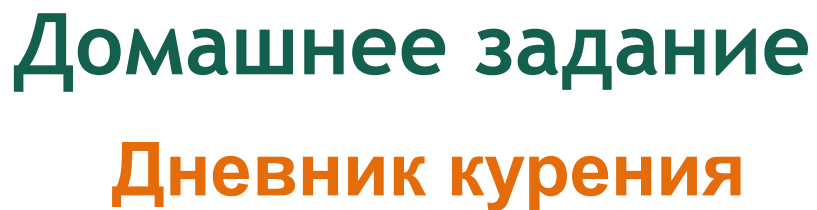


ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ





- 1 Опишите плюсы и минусы отказа от курения лично для Вас, учитывая возможный прошлый опыт или Ваши представления об этом.
- 2 Дневник потребления табака.



Дата	Что	Где	Когда	Сколько	С кем	Повод	Причина
24.01	1-я сигарета	дома на кухне	проснулся	3 мин.	один	привык	хотелось курить
	2-я сигарета	на улице	вышел из дома	3 мин.	один	привык	автоматически
	3-я сигарета	на улице	вышел из метро	3 мин.	один	привык	автоматически
	4-я сигарета	на работе	в перерыв	10 мин.	коллеги	за компа- нию	не было
	и т.д.						
25.01	...		...				...
26.01	...	...	...	...	...		...
Итог за неделю:							



Спасибо за внимание!