



Рекомендации по факторам риска «Потребление табака» Курение



Табакокурение – один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических заболеваний.

Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака, так называемые «легкие» и тонкие сигареты также вредны для здоровья.

Пассивное курение также вредно, как и активное.

Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения.

Лечение зависит от степени табачной зависимости и готовности к отказу от курения.

Как отказаться от курения?

1. Определите степень никотиновой зависимости по тесту Фагестрема.

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете 1 сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	В течение 6–30 мин	2
	30 мин–60 мин	1
	Более чем 60 мин	0
2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11–12	1
	21–30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:
0–2 – очень слабая; 3–4 – слабая; 5 – средняя; 6–7 – высокая; 8–10 – очень высокая.

Серия «Профилактическое консультирование»

Для облегчения симптомов отмены:

Хвалите себя за каждый день без табака!

Увеличьте физическую активность – упражнения, бег, ходьба на лыжах, плавание и пр. Помогите организму вывести токсины.

Увеличьте потребление продуктов богатых витаминами С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимон и др.), В1 (хлеб грубого помола, крупы), В12 (зеленый горошек, апельсин, дыня), РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель), А (овощи, особенно морковь), витамина Е (хлеб грубого помола, растительные масла, зеленые овощи, зародыши пшеницы).

Добавьте щелочное питье (несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары, овсяный кисель, молоко).

Ограничьте острую, пряную, жирную пищу и копчености, алкоголь.

Полезная информация:

Бесплатная горячая линия по отказу от курения

8 800 200 0 200



БРОСАЕМКУРИТЬ.РФ



ok.ru/group/53046028730513

[rcmp-bur.ru/наглядные материалы для скачивания](http://rcmp-bur.ru/наглядные_материалы_для_скачивания)

[rcmp-bur.ru/помощь по отказу от курения /](http://rcmp-bur.ru/помощь_по_отказу_от_курения/)

Школа здоровья онлайн:

s.rcmp-bur.ru

**Центры здоровья в Улан-Удэ
(кабинеты по отказу от курения):**

ул. Советская, 32 б, тел.: (3012) 21-08-21

ул. Жердева, 100, тел.: (3012) 45-28-51

Школа здоровья в вашей поликлинике _____

2. Подумайте и ответьте себе на вопросы:

2.1. Известны ли вам отрицательные последствия курения?

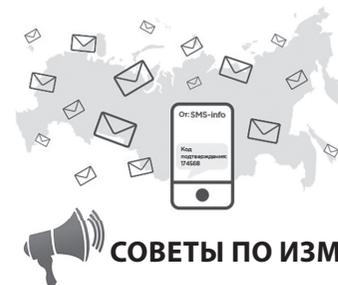
- снижение работоспособности, потеря энергии
- затруднение дыхания, одышка кашель
- возникновение и/или обострение бронхиальной астмы ХОБЛ и других хронических болезней легких
- ишемическая болезнь сердца, аритмия, артериальная гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания высокий риск инфаркта и инсульта рак легких в 87% случаев связан с курением
- рак мочевого пузыря – следствие курения рак груди рак других локализаций
- высокий риск неблагоприятного исхода беременности
- риск повреждения иммунной системы будущего ребенка (аллергии) и другие заболевания у курящих родителей часто болеют дети
- дети курящих родителей становятся курильщиками чаще
- потеря привлекательности, раннее старение кожи, появление морщин
- эректильная дисфункция у мужчин
- курить дорого, деньги тратятся не только на разрушение здоровья сигаретами, но и на его восстановление/последствия курения
- другие _____

2.2. Оцените наиболее важные причины отказа от курения для вас

2.3. Какие преимущества вы получите, отказавшись от курения?

2.4. Что мешает вам отказаться от курения?

Если у вас высокая степень никотиновой зависимости, то её можно преодолеть с помощью лечения. Не бойтесь обратиться за помощью при сильной тяге к курению в кабинет/отделение медицинской профилактики.



Вы можете получить дополнительную помощь в отказе от курения и подключиться к бесплатной программе рассылки СМС, мотивирующих на отказ от курения, на сайте **БРОСАЕМКУРИТЬ.РФ.**

СОВЕТЫ ПО ИЗМЕНЕНИЮ КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Старайтесь думать только о «преимуществах» отказа от курения.
2. Объявите о своем стремлении бросить курить и начале жизни без табака окружающим, желательным близким и авторитетным людям, чтобы предостеречь от отсрочки принятого решения.
3. Оцените ситуации, при которых наиболее часто вы курите, возможно «автоматически» (утром, после кофе, выход на улицу и пр.) и измените эти ситуации. Уберите с видимых мест предметы, напоминающие о курении (удобное кресло, пепельницу и пр.).
4. Избегайте прокуренных помещений и ситуаций, провоцирующих к закуриванию.
5. Замените перекуры низкокалорийными фруктами, овощами или жевательной резинкой, не содержащей сахара.
6. Поощряйте себя при устойчивости к соблазнам закурить (хвалите себя за каждый час и день отсрочки курения).
7. Посчитайте сумму, которую вы тратили на табачные изделия, за месяц и год (в течение года среднестатистический курильщик тратит не менее 12000–15000 рублей на сигареты), которая теперь станет дополнительным бонусом для вашего бюджета



ВОЗМОЖНЫЕ РЕАКЦИИ И СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ:

Сильное желание закурить, возбудимость, беспокойство, нарушение концентрации внимания. Раздражительность, ухудшение настроения, чувство гнева. Депрессия, сонливость, головная боль, головокружение, бессонница. Тремор, потливость, увеличение веса. усиления кашля, затруднение отхождения мокроты, чувство заложенности в груди, боли в мышцах и др.

Все эти симптомы ослабевают через три недели после отказа от курения. При ухудшении состояния здоровья следует обратиться к врачу!