

Управление здравоохранения
администрации Города Томска

**Время
бросать
курить!**



*Главное, что Вы на пути к свободе
от табака и к победе
за свое здоровое будущее!*

Томск - 2012



Табачный дым содержит до 4000 токсичных веществ, 40 из которых являются канцерогенами. Курящие люди наносят непоправимый вред не только себе, но и окружающим.

В будущем...

Курение, независимо от количества потребляемых в день сигарет, всегда ведет к таким заболеваниям, как ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, хронический бронхит, рак различной локализации.

В настоящее время... Одышка... Утомляемость...

При вдыхании табачного дыма часть гемоглобина прочно связывается с угарным газом, образуя оксигемоглобин, который лишен способности доставлять кислород к тканям организма. Таким образом, курильщик обрекает себя на кислородное голодание.

Никотин отрицательно действует на обменные процессы. У курящих в крови содержание витамина С вдвое меньше, чем у тех, кто не курит. Более того, дефицит витамина С может развиваться и у тех, кто сам не курит, но постоянно подвергается воздействию табачного дыма (пассивное курение).

Отрицательно воздействует курение на умственную деятельность человека. У курильщиков ослабевает память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость. Опыты показали, что для выполнения работы, которую человек делает за 8 часов, после выкуривания пачки сигарет требуется на 2 часа времени больше.

При длительном курении может ухудшиться зрение, снизиться слух. У курящих людей часто нарушаются обоняние и вкус.

Вредно влияет курение на функцию желез внутренней секреции, таких как гипофиз, щитовидная и околощитовидная железы, надпочечники и др.

Для того чтобы более серьезно взглянуть на свою привычку к курению, оцените, насколько Вы зависимы от никотина.

Оценка степени никотиновой зависимости Тест Фагерстрема

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, закуриваете первую сигарету?	В течение 5 мин.	3
	В течение 6-30 мин.	2
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курить запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы 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. Курите ли Вы более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, чем в течение дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Суммируйте количество баллов сверху вниз.

Оцените:

0-2 очень слабая зависимость;

3-4 слабая зависимость;

5 средняя зависимость;

6-7 высокая зависимость;

8-10 очень высокая зависимость.

Независимо от того, как Вы оценили свою тягу к курению, Вам стоит серьезно задуматься о мерах по отказу от этой привычки.

Начните действовать!

1 шаг - проанализируйте причины, по которым Вы курите. Отметьте, сколько сигарет Вы выкуриваете за сутки. Начните ежедневно вести "Дневник курения", для этого можно расчертить по образцу пачку сигарет или блокнот, продолжайте это делать, по крайней мере, неделю.

2 шаг - проанализируйте причину выкуривания каждой сигареты: отметьте, по какой причине и в какое время суток Вы чаще курите. Посчитайте общее количество сигарет за сутки. Обратите внимание, возможно, какие-то сигареты были Вам не столь необходимы или Вы закуривали беспричинно. Прежде чем закурить очередную сигарету, задайте себе вопросы: "Насколько мне необходима именно эта сигарета; могу ли я ее пропустить?". Такой анализ позволит Вам исключить "автоматические" сигареты, когда Вы закуриваете, не замечая этого, и снизить интенсивность курения.

3 шаг - смените марку сигарет на менее любимую. Переложите зажигалку/спички отдельно от пачки сигарет во внутренний карман. Очистите и уберите с видного места пепельницу. Выбросите из новой пачки сигарет 2 штуки, в дальнейшем каждые 2 недели вновь открытую пачку продолжайте уменьшать на 1 сигарету.

4 шаг - не курите натощак, во время и тем более вместо еды. Откажитесь от привычки курить за чашечкой кофе. Не смешивайте курение и употребление алкоголя. Как первое, так и второе не решат Ваших проблем, а лишь уменьшат Ваши шансы на долгую и счастливую жизнь. Если трудно удержаться, то лучше закурить через 30 минут после еды.

5 шаг - регулярно восполняйте витамин С и фолиевую кислоту в Вашем организме - старайтесь употреблять больше фруктов, овощей и ягод.

6 шаг - откажитесь от курения во время ходьбы, при разговоре и во время вождения автомобиля. Это способствует более глубокому вдыханию дыма, который повреждает самые отделенные отделы легких, стенки сосудов, нарушая их работу.

7 шаг - если Вы чем-то расстроены и думаете, что сигарета поможет расслабиться, то Вы сильно заблуждаетесь - никотин усиливает стресс.

Образец дневника курения

Число или день недели	№ сигареты, кол-во сигарет, выкур-х за 1 раз	Время	Причина	Эмоц. состояние



Если Вы приняли решение.

✍ Если Вы решили бросить курить, наметьте “день отказа” от курения, тщательно спланируйте его. Это должен быть спокойный без физических и эмоциональных перегрузок день.

✍ Накануне заручитесь поддержкой своих близких и друзей. Посвятите в свои планы отказаться от курения как можно больше людей - это убережёт Вас от срыва.

✍ Спокойно и с удовольствием позавтракайте, включив в свой рацион Ваши любимые продукты, а также фрукты и овощи. При первом остром желании закурить постарайтесь переключиться на любое приятное воспоминание. Выпейте воды или сока, съешьте заранее заготовленный фрукт.

✍ На время откажитесь от посещения вечеринок, компаний, клубов и баров, где курят. Если у Вас есть дети, уделите это сэкономленное время им, посетив с ними детское кафе, в котором не курят.

✍ Пройдите весь путь или часть пути на работу/с работы пешком. Ходьба очень полезна для здоровья, а свежий воздух наполнит Вас энергией и очистит легкие от накопившейся из-за курения сажи.

✍ Включите в свой ежедневный график ходьбу не реже 5 раз в неделю.

✍ Очистите домашнее, рабочее помещение и автомобиль от табачного дыма, чтобы запах табака не раздражал и не вызывал желания лишний раз закурить.

✍ Отказ от курения сохранит не только Ваше здоровье, но и содержимое Вашего кошелька. Обязательно вознаградите себя за прилагаемые усилия, купите приятную мелочь для себя или своих близких. Потратьте на подарок ту сумму, которую Вы тратили ранее на покупку сигарет.

✍ Не стоит отчаиваться, если Вы вновь закурили. Наиболее удачной может стать Ваша следующая попытка отказаться от курения.

✍ Проведите анализ своих действий и учтите ошибки на будущее.

Если Вам нужна поддержка...

МБАПУ ЗОТ

**“Центр медицинской профилактики”
приглашает Вас посетить:**

**тренинги по отказу от курения;
занятия в Школах здоровья:**

- “Здоровое сердце”
- “Правильное питание”
- “Избыточная масса тела и ожирение”

индивидуальные консультации:

- психолога
- психотерапевта
- диетолога

**Межвузовский инновационный
медико-социальный центр
ГОУ ВПО СибГМУ Росздрава
приглашает Вас посетить:**

**тренинг “Профилактика асоциального поведения в
студенческой среде”**

МБАПУ ЗОТ

“Центр медицинской профилактики”

ул. Красноармейская, 68

тел. (3822) 282-448

<http://profilaktika.tomsk.ru>