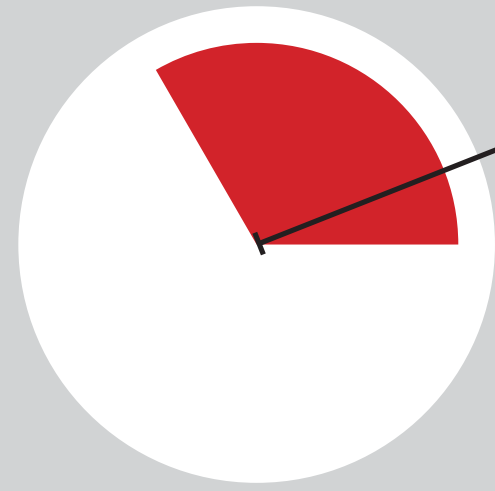




НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ



Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно



Примерно треть курильщиков, бросивших курить менее года назад, может начать курить снова



Чем дольше человек остается некурящим, тем меньше вероятность, что он закурит снова

Зависимость – подчинение в своих действиях и мыслях чужой воле и чужому влиянию

Как возникает никотиновая зависимость?

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин. И так же как героин и кокаин, он вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека хоть и в меньшей степени, чем эти наркотики.

1 Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется **ДОФАМИН** – вещество, которое оказывает положительное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.

Довольно быстро в мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил – получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость.

2 У каждого курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.

Чем дольше стаж курения, тем больше никотиновых рецепторов в мозге, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для того, чтобы получить то же ощущение удовольствия, необходимо принять большее количество никотина.

Синдром отмены

Самый явный признак зависимости от никотина – это появление так называемых симптомов отмены при прекращении курения. Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются.

ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- непреодолимая тяга к курению
- головная боль
- недомогание, слабость
- понижение кровяного давления
- раздражительность, фрустрация или агрессивность
- повышенная тревожность
- проблемы с концентрацией и удержанием внимания
- двигательное беспокойство
- нарушение сна, бессонница или, наоборот, сонливость
- кашель
- снижение скорости сердечных сокращений
- повышение аппетита

В большинстве случаев именно эти ощущения мешают отказаться от курения.

Появляются симптомы отмены уже через несколько часов после прекращения курения, максимально проявляются через 2-3 дня и длятся 3-4 недели. Курильщики, стремясь избавиться от них, возобновляют потребление табака.

Психологическая зависимость

Кроме физической зависимости, проявляющейся через симптомы отмены, табачное курение вызывает зависимость психологическую.

В ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ отказа от курения приходится бороться не только с физической, но и с психологической зависимостью, изменяя своё поведение и выбрасывая из своей жизни сигареты.

1 Психологическая зависимость складывается из привычных образов и действий, которые связаны в нашей памяти с курением:

- вождение автомобиля
- обед, чашка кофе, рюмка коньяка
- ожидание общественного транспорта или выход из метрополитена

Многие курильщики употребляют сигареты только в этих ситуациях и спокойно обходятся без сигарет в другое время.

Теоретически они могут не курить вообще – их физическая зависимость слабо выражена.

2 Постепенно число таких ситуаций накапливается и незаметно для курильщика развивается никотиновая зависимость

Курение становится не только ситуационным, но и необходимостью для снятия симптомов отмены.

Ломка стереотипа поведения – один из сложнейших шагов в отказе от курения

Если в борьбе с физической зависимостью Вам могут помочь медикаментозные методы, то с психологической зависимостью придется справиться самостоятельно. Одного решения бросить курить мало.



Насколько Вы зависимы?



Пройдите тест, созданный профессором клинической психологии Карлом Фаргестремом. Он позволит определить, насколько Вы зависимы, и подскажет, какие шаги необходимо предпринять, чтобы излечить себя от этой неприятной болезни.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Ответ	Баллы
Когда Вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?	В первые 5 минут	3
	Через 6–30 минут	2
	Через 31–60 минут	1
	Через 1 час	0
Тяжело ли Вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	От утренней	1
	От последующей	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или менее	0
	11–20	1
	21–30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите утром или на протяжении дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы во время болезни, когда Вы должны придерживаться постельного режима?	Да	1
	Нет	0

РЕЗУЛЬТАТЫ

0–3 балла
Поздравляем, у Вас низкий уровень никотиновой зависимости. При прекращении курения основное внимание уделите психологическим факторам. Препараты замещения никотина Вам использовать необязательно.

4–5 баллов
У Вас средний уровень зависимости. Если Вы уже пробовали бросать курить самостоятельно и не справились с поставленной задачей, посоветуйтесь с врачом. Возможно, Вам имеет смысл использовать никотинзаместительные препараты для увеличения шансов на успех.

6–10 баллов
У Вас высокий уровень зависимости. Вам, наверняка, знакомы неприятные ощущения, возникающие при резком отказе от курения: головокружение, тошнота, голод, трудности с концентрацией внимания и сном, повышенная возбудимость. Возможно, Вы считаете, что с Вашим уровнем потребления табака избавиться от привычки уже поздно и даже вредно. Это не так. Вы должны приложить все усилия для того, чтобы бросить курить, и Ваш организм обязательно отблагодарит Вас. А справиться с неприятными ощущениями могут помочь никотинзаместительные препараты. И, конечно, перед их употреблением желательно проконсультироваться с врачом.



В БОЛЬШИХ ДОЗАХ (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Смерть наступает так же, как при передозировке наркотиков.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ www.takzdorovo.ru 8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Самарский областной центр медицинской профилактики <http://zdrav-samara.ru/>

ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На эти факторы риска мы можем повлиять



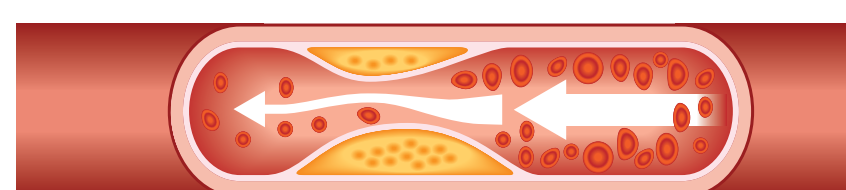
Курение



Нездоровое питание



Низкая физическая активность



Повышенный холестерин



Артериальная гипертония



Стресс, тревога, депрессия



Ожирение



Избыточное потребление алкоголя

РИСК

Сердечно-сосудистых
Онкологических
Бронхолегочных
заболеваний
Сахарного диабета

Каждый из перечисленных факторов повышает риск развития заболеваний. Эти факторы взаимосвязаны и усиливают действие друг друга, поэтому врач определит Ваш суммарный сердечно-сосудистый риск

Возраст

Пол

У мужчин инфаркт миокарда и мозговые инсульты развиваются в среднем на 10 лет раньше

Наследственность

Факторы, которые мы не можем изменить



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Самарский областной центр
медицинской профилактики
<http://zdrav-samara.ru/>

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ



140/90 и выше	Артериальная гипертония
130-139/85-89	Высокое нормальное давление
120-129/80-84	Нормальное давление
Ниже 120/80	Оптимальное давление

Артериальную гипертонию диагностируют при уровне артериального давления 140/90 мм рт.ст. и выше.

Гипертония может длительное время протекать без всяких симптомов. В этой связи единственный способ выявить заболевание — это регулярно измерять артериальное давление.

ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ:

МОЗГОВЫХ ИНСУЛЬТОВ

ИНФАРКТА МИОКАРДА

ОПАСНЫХ АРИТМИЙ

СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

ЕСЛИ У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:



Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник



Ограничьте потребление поваренной соли до 5 грамм в сутки и менее



Употребляйте каждый день по 500 грамм овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием



Необходимо снизить массу тела, если она избыточная. Снижение массы тела на 5 кг обеспечивает существенное снижение давления



Увеличьте свою физическую активность



Ограничьте потребление алкоголя: потребление крепких напитков в сутки не более 50 мл для мужчин и 25 мл для женщин



Откажитесь от курения



Спите не менее 7-8 часов в сутки

РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВРАЧОМ



Для того, чтобы предотвратить развитие осложнений гипертонии, необходимо добиться снижения давления до уровня < 140/90 мм рт. ст.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Самарский областной центр
медицинской профилактики
<http://zdrav-samara.ru/>

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

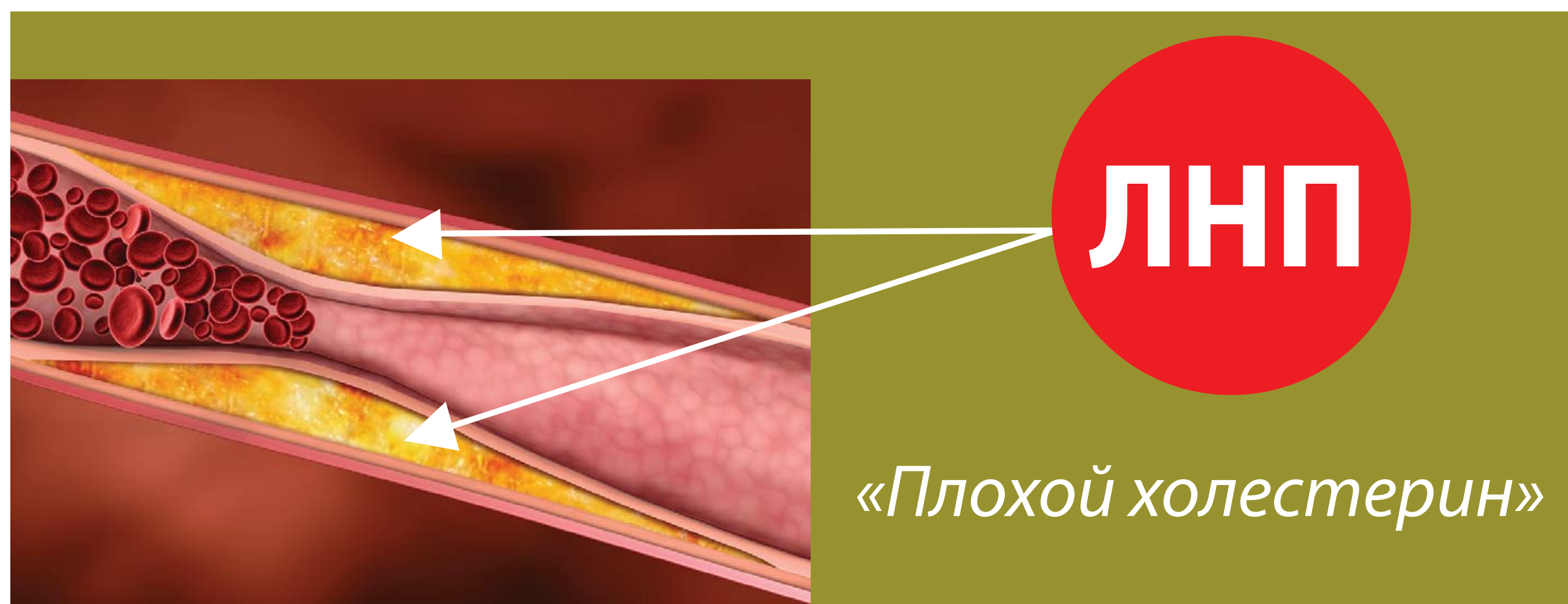
Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



ХОЛЕСТЕРИН



ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА — КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Холестерин необходим для жизнедеятельности человека. Он поступает в организм с пищей, но главным образом вырабатывается в печени. Холестерин переносится по кровеносным сосудам вместе с белками — липопротеидами.

Липопротеиды низкой плотности (ЛНП) вредны для человека, так как способствуют развитию атеросклероза: они откладываются в стенках кровеносных сосудов и могут вызвать их закупорку (так развивается инфаркт миокарда).

Липопротеиды высокой плотности (ЛВП), напротив, полезны: они захватывают холестерин из тканей и сосудов, и доставляют его обратно в печень, препятствуя тем самым развитию атеросклероза.



Для снижения риска инфаркта миокарда и других осложнений атеросклероза необходимо снижать уровень холестерина

Нормативные показатели липидов для здоровых людей:

Общий холестерин < 5,0 ммоль/л

ЛНП («плохой холестерин») < 3,0 ммоль/л

**ЛВП («хороший холестерин») > 1,0 ммоль/л у мужчин
> 1,2 ммоль/л у женщин**

Триглицериды < 1,7 ммоль/л

Рекомендуемый уровень холестерина у больных ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, хронической болезнью почек и людей с очень высоким сердечно-сосудистым риском:

ЛНП («плохой холестерин») < 1,8 ммоль/л

Снижению уровня холестерина способствует соблюдение диеты с ограничением насыщенных жиров. При необходимости врач назначит вам лекарства, снижающие уровень холестерина, которые важно принимать регулярно и длительно



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



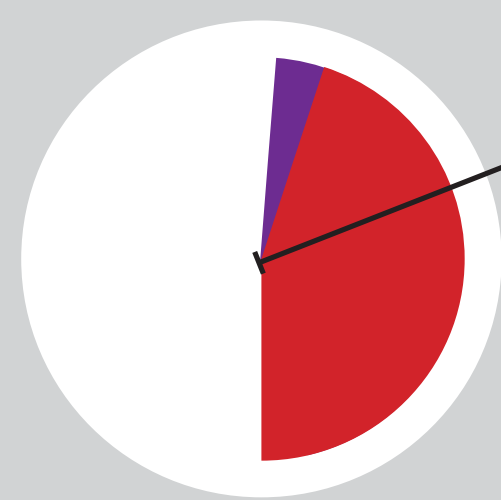
Самарский областной центр
медицинской профилактики
<http://zdrav-samara.ru/>

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

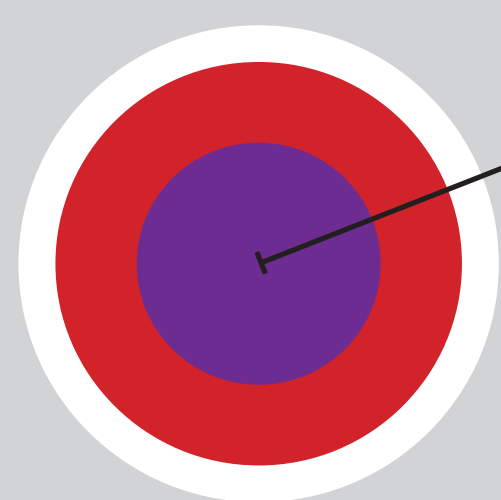


ТАБАЧНЫЕ КОМПАНИИ ЗАТЯГИВАЮТ МОЛОДЁЖЬ В СВОИ СЕТИ

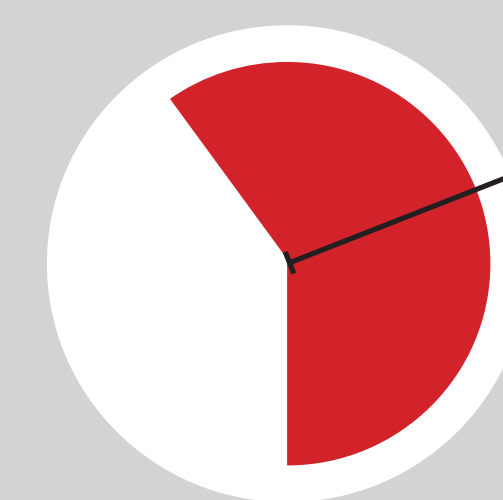
МОЛОДОСТЬ КАК ФАКТОР РИСКА



среди 15–19-летних россиян курят **40% юношей и 7% девушек, т.е. более 3 000 000** подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек



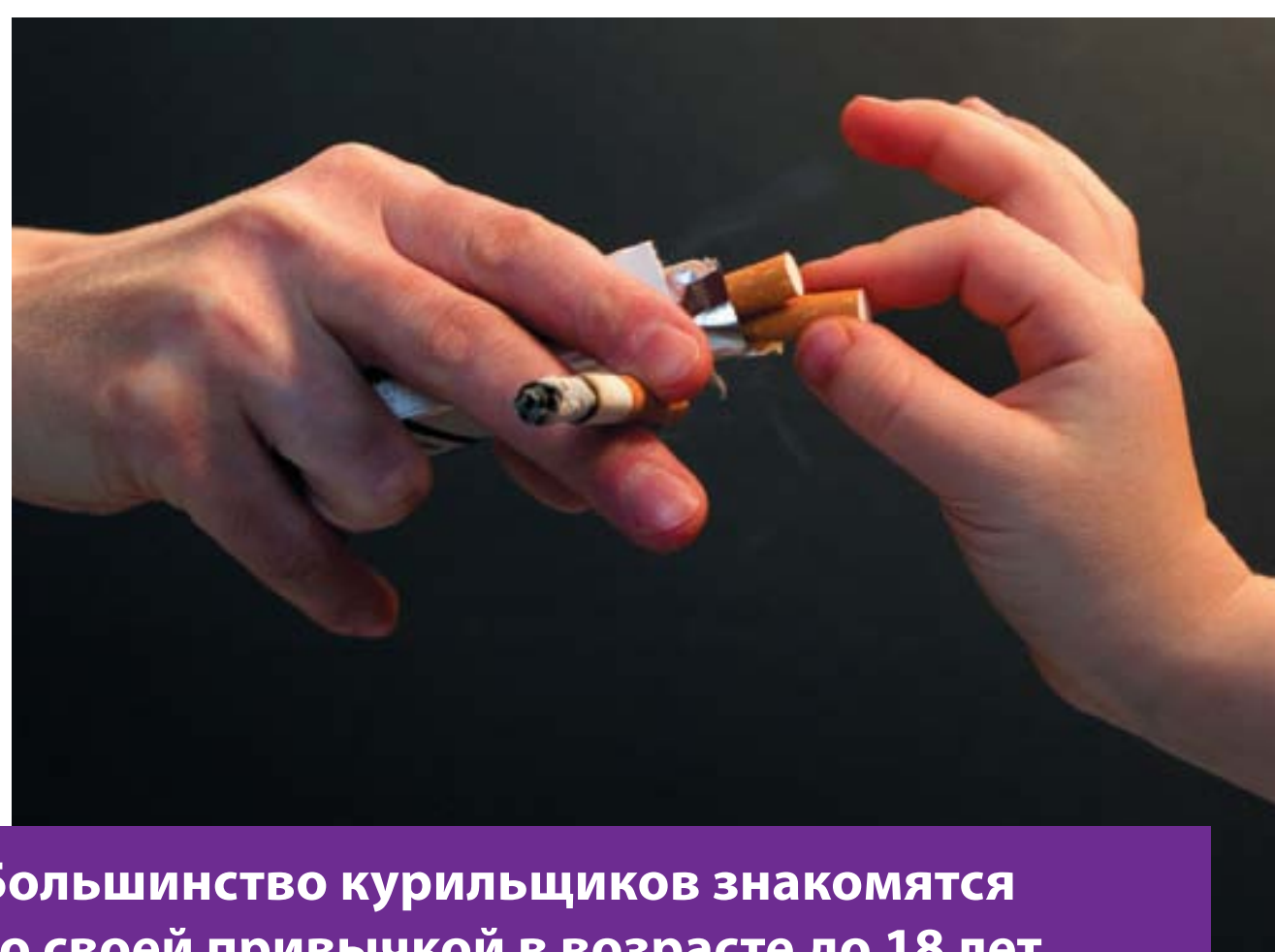
за последние 20 лет минимальный возраст курящих женщин в России снизился с 20–22 до **12–13 лет**



при сохранении тенденции распространения курения к 2020–2030 гг. вклад курения в смертность населения России достигнет **70%**

Цель табачной рекламы – молодёжь

Чтобы заменить умерших курильщиков или бросивших курить потребителей, табачным компаниям нужны новые клиенты. Чем они моложе, тем дольше они будут приносить прибыль.



Большинство курильщиков знакомятся со своей привычкой в возрасте до 18 лет. Почти четверть курильщиков в мире начинает курить до 10 лет.

Чем меньше возраст «первой сигареты», тем выше вероятность того, что подростки станут заядлыми курильщиками и никогда не откажутся от своей вредной привычки.

Молодым людям свойственно недооценивать риски развития никотиновой зависимости и связанных с употреблением табака трагических последствий для здоровья.

С возрастом риск попасть в зависимость падает, потому что люди старшего возраста чаще сознательно отказываются от «первой сигареты».

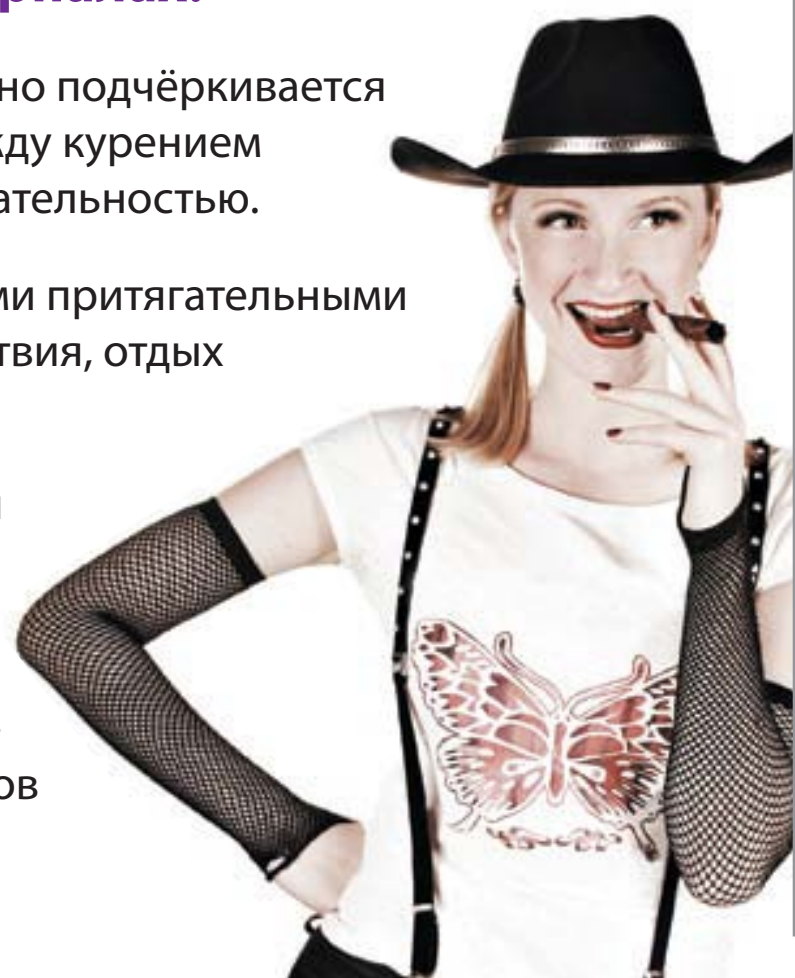


Самарский областной центр медицинской профилактики
<http://zdrav-samara.ru/>

Сигареты как стиль жизни?

Лучшие фотографы, модели и стилисты участвуют в создании рекламы сигарет, которая размещается в модных гляцевых журналах.

- 1 В рекламе сигарет намеренно подчёркивается якобы существующая связь между курением сигарет и сексуальной привлекательностью.
- 2 Сигареты связывают с такими притягательными образами, как далёкие путешествия, отдых и романтические приключения.
- 3 Табачные компании одними из первых освоили такой вид рекламы, как продакт-плейсмент, т.е. использование рекламируемой продукции героями фильмов и телепередач.



Только полный запрет на рекламную и спонсорскую деятельность может разрушить маркетинговую сеть табачной промышленности. Частичные запреты всего лишь спровоцируют переброску табачными компаниями огромных финансовых ресурсов с одних рекламных проектов на другие, меняя подход, но не меняя цели.

Группы риска



МОЛОДЁЖЬ РАЗВИВАЮЩИХСЯ СТРАН

В мире более 80% молодёжи, а именно людей в возрасте от 10 до 24 лет – жители развивающихся стран. Именно поэтому табачная промышленность проводит активные рекламные кампании в этой группе стран, ведь их целевая аудитория здесь насчитывает 1,8 млрд человек. Четверо из пяти подростков, живущих в развивающихся странах, отмечают, что они недавно видели рекламу табака.

МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Тщательно разработанные маркетинговые стратегии направлены на то, чтобы побудить девушек начать курить и ослабить культурные нормы и традиции, противодействующие этой тенденции в странах, где женщины раньше не употребляли табачные изделия. Во всём мире сейчас наблюдается рост использования табачных изделий среди девушек и молодых женщин. Это один из наиболее угрожающих аспектов глобальной эпидемии табакокурения.



Доказано, что присутствие сцен курения в детских фильмах или мультфильмах увеличивает риск ребёнка приобщиться к употреблению табака в раннем детстве.

СТРАТЕГИИ MPOWER

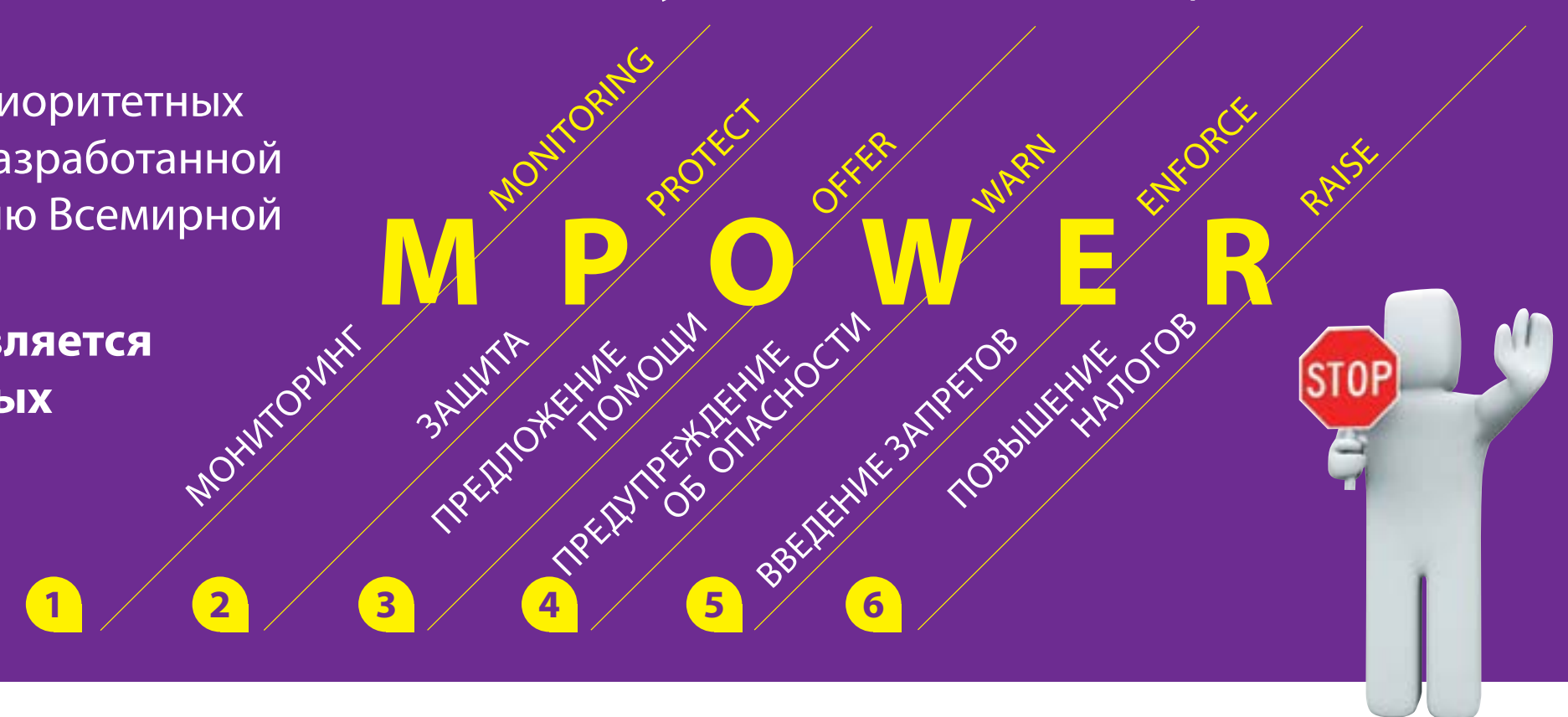
Полный запрет на рекламу и продвижение табачных изделий и спонсорство табачными брендами спортивных и культурных мероприятий – это мощный инструмент защиты молодёжи.

Эта стратегия входит в шестёрку приоритетных стратегий программы MPOWER*, разработанной для противодействия табакокурению Всемирной организацией здравоохранения.

На сегодняшний день курение является одной из главных предотвратимых причин смерти в мире, особенно среди развитых стран.

* ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ MPOWER

помогают странам-участникам программы защитить молодёжь от эпидемии, которая в этом столетии может унести до одного миллиарда жизней.



Что ты можешь сделать?



ЕСЛИ ТЫ МОЛОД

← **Донеси** до должностных лиц, определяющих политику в твоей стране, своё мнение.

← **Выступай** в защиту полного запрета рекламы табачных изделий и спонсорства табачными брендами общественных мероприятий.

← **Присоединяйся** к кампании по информированию своих ровесников о том, как табачные компании с помощью рекламы и спонсорства склоняют Вас к курению и употреблению других видов табака.

ЕСЛИ ТЫ АКТИВЕН

← **Призывай** лиц, определяющих политику твоей страны, к наложению запрета на рекламу и продвижение табачных изделий, спонсорство табачными компаниями спортивных и культурных мероприятий. Защищай молодёжь – будущее твоей страны.

ЕСЛИ В ТВОИХ РУКАХ ВЛАСТЬ

← **Требуй** законодательного установления запрета на все формы рекламы и спонсорства, практикующиеся или потенциально пригодные для рекламной деятельности табачных компаний.

! **Помни**, политика свободного выбора не является эффективной ответной мерой и не может быть противопоставлена агрессивному продвижению табака. **Сделай всё** для защиты населения, особенно молодёжи, от торговой тактики табачной промышленности.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



Информация предоставлена НИИ пульмонологии ФМБА России. Под редакцией доктора мед. наук Г.М. Сахаровой. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009