

# Курение



# *Вредные последствия*

- 1) Болезни сердечно-сосудистой системы
- 2) Болезни дыхательной системы
- 3) Болезни пищеварительной системы
- 4) Онкология





# Сердечно-сосудистая система

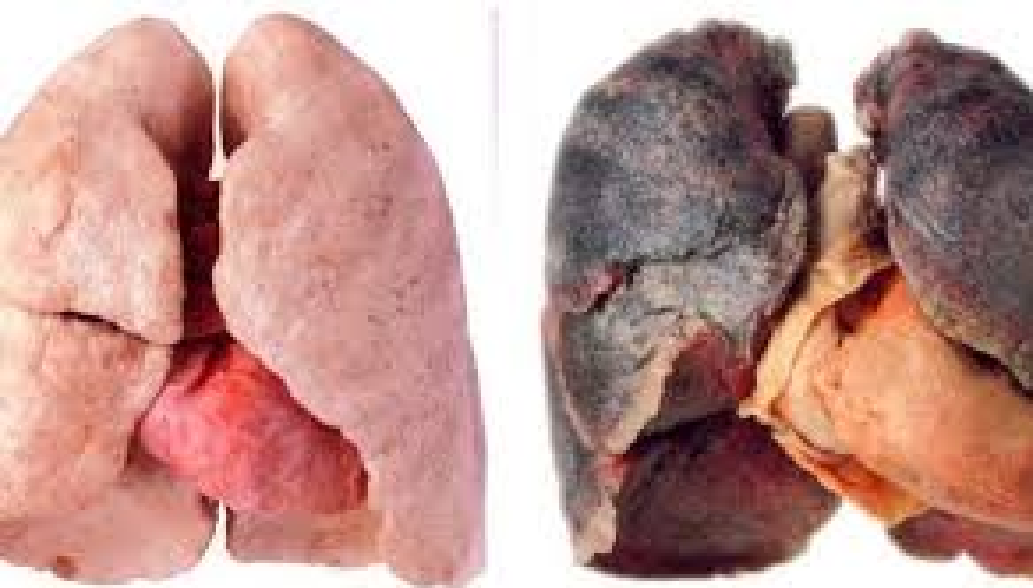
- 1) Поражение коронарных сосудов (стенокардия, инфаркт миокарда)
- 2) Поражение аорты (аневризма аорты)
- 3) Поражение сосудов головного мозга (инсульт, снижение интеллекта)



Никотин вызывает системный спазм сосудов, повышает свертываемость крови

# *Дыхательная система*

- 1) Хронический бронхит
- 2) Пневмония
- 3) Эмфизема легких





# *Онкология*

- 1) 90% случаев рака легких связаны с курением
- 2) У курящих женщин рак легких возникает намного чаще рака молочной железы
- 3) Возможные варианты: рак легких, рта, глотки, пищевода, трахеи, гортани



# *У женщин при курении чаще*

- 1) Бесплодие
- 2) Вагинальное кровотечение
- 3) Нарушение кровотока в зоне плаценты
- 4) Внематочная беременность
- 5) Преждевременные роды
- 6) Отслоение плаценты
- 7) Замедление роста плода
- 8) Повышение риска врожденных аномалий
- 9) В 2,5 раза выше риск внезапной смерти новорожденного!

*У мужчин - импотенция*





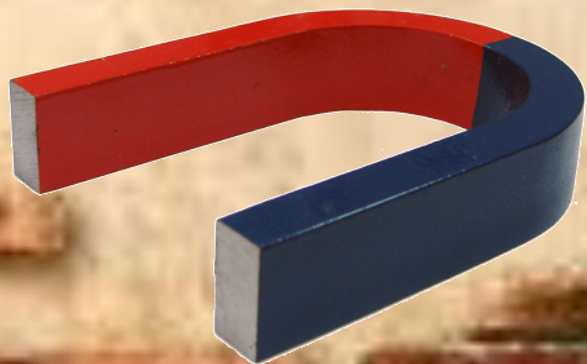
# *Пассивное курение*

- 1) Выше риск респираторных заболеваний у детей до 2 лет
- 2) Выше риск развития рака легких
- 3) Выше риск болезней сердечно-сосудистой системы



# *Никотиновая зависимость*

При попытке бросить курить возникает более или менее выраженный синдром отмены: легкая депрессия, повышение раздражительности, навязчивые мысли, кашель, сухость во рту, астения, истощаемость, расстройства сна



Впрочем... Этого может и не быть на ранних этапах зависимости



# Как бросить курить!?



Бросать нужно сразу, одновременно. Постепенное снижение дозы никотина малоэффективно, поскольку продлевает синдром отмены!

*Нужно признать свою зависимость  
и воспринимать позывы покурить  
как проявление болезни*

Наблюдайте за собой, как бы, со стороны.  
Научитесь отслеживать то, как изворотливо Ваш  
собственный мозг пытается Вас обманывать.  
Помните, что это не Вы хотите курить, а это  
проявление Вашей болезни, которая пытается  
вернуть Вас обратно.





# *Осознайте всю абсурдность происходящего!!!*



Курильщик не получает никаких явных ощущений, но продолжает курить, как зомби, рискуя при этом собственной жизнью и не отдавая себе отчёт, зачем он это делает!



# *Символизм*

После того как бросите курить, купите себе что-то, что будет Вам напоминать о Вашем решении и более-менее постоянно находиться рядом с Вами

*Все что угодно*

*От нового автомобиля*

*до кружки*





*Избавьтесь от сигарет и  
избегайте ситуаций, в которых  
привыкли курить*



# *Преодоление синдрома отмены:*

- ✓ Пик плохого самочувствия наступает через 24-28 часов.
- ✓ Потом будет становиться всё лучше и лучше
- ✓ Где-то через две недели синдром отмены почти полностью прекратится

При сильном синдроме отмены (встречается у 15%) помогает медикаментозное лечение, иглоукалывание, аутогенная тренировка, самовнушение.





# *Награждайте себя за отказ от сигарет.*



Тратьте сэкономленные деньги на  
маленькие радости для себя или для  
других - например, на  
благотворительность.

Такие вот психологические уловки  
очень полезны. Подумайте и подберите  
себе что-то своё.





*Придумайте, чем Вы  
займете свободное время.*

Раньше Вы курили после еды, а теперь,  
что Вы будете делать после обеда?



Существует масса вариантов: от спорта  
до ритуального поедания чего-то  
вкусного (орешки, фисташки и т. п.).





*И самое главное. Не просто обдумайте, как будете бросать, а сядьте и, прямо, запишите всё на бумаге. Это должен быть "Ваш план", " Ваше изобретение", Вы должны гордиться тем, что придумали. Дело пойдёт намного успешнее, если Вы будете относиться к плану отказа от курения как к собственной, разработанной Вами, методике. Это, действительно, очень важно.*



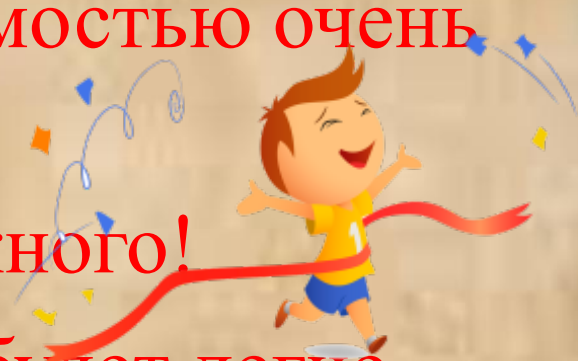
# *Начните бороться с проблемой прямо сейчас!*

Бороться с никотиновой зависимостью очень  
непросто.

Но нет ничего невозможного!

Чем раньше Вы начнёте, тем будет легче.

А лучше всего – вообще не начинать курить!!!





*Не существует безопасного способа  
употребления табака - не нужно  
себя обманывать!*

Вейпы, в ряде случаев,  
провоцируют  
пневмонию, сносы не  
снимают проблему  
онкологии и сердечно-  
сосудистых заболеваний.

В снюсе насчитывается  
около 28 канцерогенов,  
включая никель, полоний-210  
(радиоактивный элемент) и  
нитрозамины.



# *Медикаментозное лечение*

- 1) Никотиновый пластырь, жвачка, аэрозоль
- 2) Лечение никотиновой зависимости (Чампикс, Табекс)
- 3) Противотревожные препараты (Адаптол, Афобазол)
- 4) Ноотропы (Феннибут, Ноотропил, Гамма - аминокислота и т.п.)



**Имеются противопоказания. Необходима консультация врача  
Не рекомендовано использовать лицам, не достигшим 18 лет**



**Кабинет по лечению табакокурения  
ГУЗ «ЛОНД»  
Г.Липецк, ул. Крупской, д.2  
Тел. 43-22-13 (9.00-15.00)  
43-00-98 (круглосуточно)**

*Презентацию подготовил медицинский психолог  
ГУЗ «ЛОНД» А. А. Ткачев*