

Школа по отказу от потребления табака

Занятие № 2

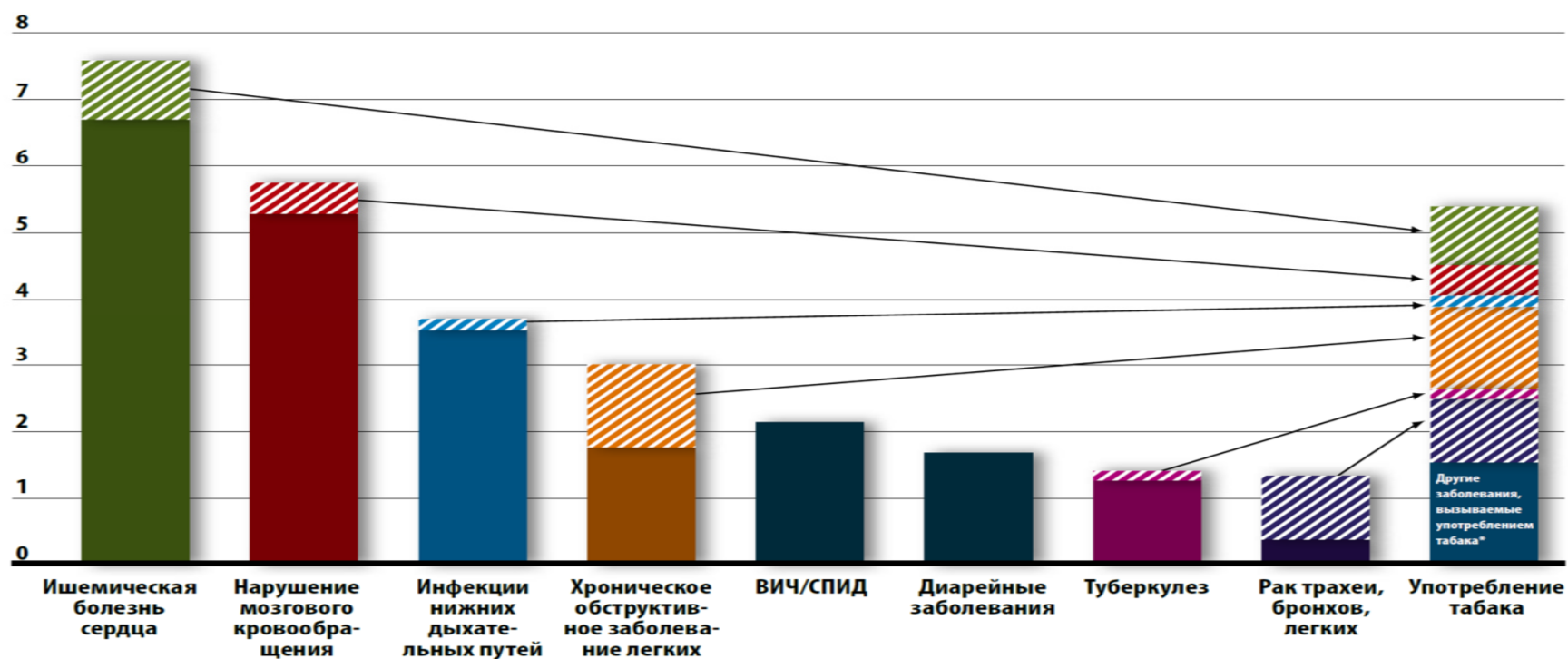
Проявления влияния курения на здоровье

- ✓ Затруднение дыхания, кашель
- ✓ Возникновение и/или обострение бронхиальной астмы и других хронических болезней легких
- ✓ Сердечно-сосудистые болезни (инфаркт, инсульт)
- ✓ Онкологические болезни (рак легких, рак груди и других локализаций)
- ✓ Риск неблагоприятного исхода беременности и риск для здоровья будущего ребенка
- ✓ Проблемы с эректильной дисфункцией у мужчин
- ✓ Преждевременное старение кожи



Какие из последствий курения
наиболее серьезны именно для Вас?

Употребление табака служит фактором риска в отношении шести из восьми причин причин смерти в мире



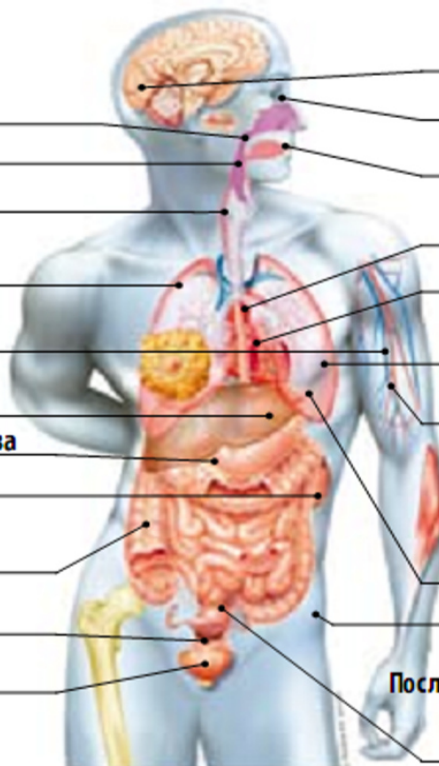
Болезни, вызываемые курением

ВИДЫ РАКА

Гортань
Ротоглотка
Пищевод
Трахея, бронхи или
легкие
Острая миелоидная
лейкемия
Желудок
Поджелудочная железа
Почки и мочеточник
Толстая кишка
Шейка матки
Мочевой пузырь

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

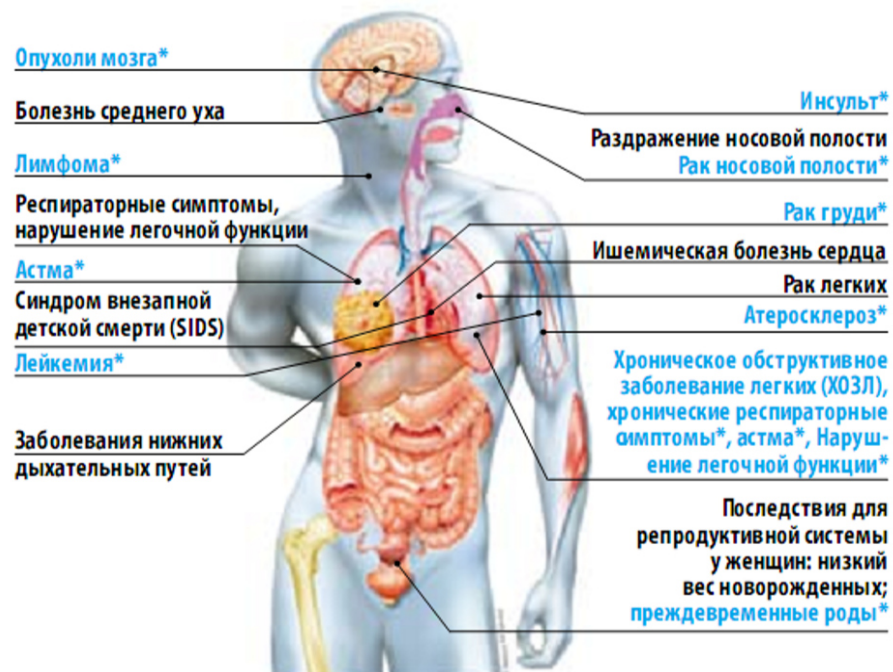
Инсульт
Слепота, катаракты
Периодонтит
Аневризма аорты
Ишемическая болезнь
сердца
Пневмония
Атеросклероз
периферических сосудов
Хроническое обструктивное
заболевание легких
(ХОЗЛ), астма и другие
респираторные последствия
Перелом костей
тазобедренного сустава
Последствия для репродуктивной
системы у женщин (включая
снижение фертильности)



Болезни, вызываемые пассивным курением

ДЕТИ

ВЗРОСЛЫЕ



* Данные, предполагающие наличие причинной связи
Данные, доказывающие наличие причинной связи

Влияние курения на развитие болезней легких, онкологических заболеваний



Ковбои «Марльборо»:

Дэвид Миллар умер от эмфиземы лёгких в 1987 году
Уэйн Макларен в 1992, Дэвид Маклин в 1995 и
Эрик Лоусон в 2014 году - умерли от рака легких

Индекс пачка/лет >10 - достоверный фактор риска развития хронической обструктивной болезни легких.

Индекс пачка/ лет рассчитывается по формуле:

$$= \frac{\text{число сигарет, выкуриваемых в сутки} \times \text{стаж курения (в годах)}}{20}$$

Влияние курения на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний

ПРОФИЛАКТИКА		СУММАРНЫЙ РИСК СМЕРТИ ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В БЛИЖАЮЩИЕ 10 ЛЕТ				ТАБЛИЦА SCORE	
Возраст	☹ Некурящие женщины	☹ Курящие женщины	☹ Некурящие мужчины	☹ Курящие мужчины	Возраст	☹ Некурящие женщины	☹ Курящие женщины
65 лет	180 7 8 9 10 12	180 13 15 17 19 22	180 14 16 19 22 26	180 26 30 35 41 47	65 лет	180 26 30 35 41 47	180 30 35 41 47 54
	160 5 5 6 7 8	160 9 11 12 13 16	160 9 11 13 15 16	160 18 21 25 29 34		160 18 21 25 29 34	160 21 25 29 34 41
	140 3 3 4 5 6	140 6 7 8 9 11	140 6 8 9 11 13	140 13 15 17 20 24		140 13 15 17 20 24	140 15 17 20 24 30
	120 2 2 3 3 4	120 4 5 5 6 7	120 4 5 6 7 9	120 9 10 12 14 17		120 9 10 12 14 17	120 10 12 14 17 22
60 лет	180 4 4 5 6 7	180 8 9 10 11 13	180 9 11 13 15 18	180 18 21 24 28 33	60 лет	180 18 21 24 28 33	180 21 24 28 33 41
	160 3 3 3 4 5	160 5 6 7 8 9	160 6 7 9 10 12	160 12 14 17 20 24		160 12 14 17 20 24	160 14 17 20 24 30
	140 2 2 2 3 3	140 3 4 5 5 6	140 4 5 6 7 9	140 8 10 12 14 17		140 8 10 12 14 17	140 10 12 14 17 22
	120 1 1 1 2 2 2	120 2 3 3 4 4	120 3 3 4 5 6	120 6 7 8 10 12		120 6 7 8 10 12	120 7 8 10 12 17
55 лет	180 2 2 3 3 4	180 4 5 5 6 7	180 6 7 8 10 12	180 12 13 16 19 22	55 лет	180 12 13 16 19 22	180 13 16 19 22 30
	160 1 2 2 2 3	160 3 3 4 4 5	160 4 5 6 7 9	160 8 9 11 13 16		160 8 9 11 13 16	160 10 13 16 22 28
	140 1 1 1 1 2	140 2 2 2 3 3	140 3 3 4 5 6	140 6 6 8 9 11		140 6 6 8 9 11	140 8 9 11 13 18
	120 1 1 1 1 1	120 1 2 2 2 2	120 2 2 3 3 4	120 4 4 5 6 8		120 4 4 5 6 8	120 5 6 8 10 13
50 лет	180 1 1 1 1 2	180 2 2 3 3 4	180 4 4 5 6 7	180 7 8 10 12 14	50 лет	180 7 8 10 12 14	180 8 10 12 14 18
	160 1 1 1 1 1	160 1 2 2 2 3	160 3 3 3 4 5	160 6 6 7 8 10		160 6 6 7 8 10	160 8 9 11 13 16
	140 0 1 1 1 1	140 1 1 1 1 2	140 2 2 2 3 3	140 3 4 5 6 7		140 3 4 5 6 7	140 5 6 8 9 11
	120 0 0 1 1 1	120 1 1 1 1 1	120 1 1 2 2 2	120 2 3 3 4 5		120 2 3 3 4 5	120 3 4 5 6 8
40 лет	180 0 0 0 0 0	180 0 0 0 1 1	180 1 1 1 2 2	180 2 2 3 3 4	40 лет	180 2 2 3 3 4	180 3 3 4 5 6
	160 0 0 0 0 0	160 0 0 0 0 0	160 1 1 1 1 1	160 1 2 2 2 3		160 1 2 2 2 3	160 2 2 3 3 4
	140 0 0 0 0 0	140 0 0 0 0 0	140 0 1 1 1 1	140 1 1 1 1 2		140 1 1 1 1 2	140 2 2 3 3 4
	120 0 0 0 0 0	120 0 0 0 0 0	120 0 0 1 1 1	120 1 1 1 1 1		120 1 1 1 1 1	120 1 1 1 1 1
Общий холестерин		Общий холестерин		Общий холестерин		Общий холестерин	
4 5 6 7 8		4 5 6 7 8		4 5 6 7 8		4 5 6 7 8	

Курение – фактор риска развития многих хронических заболеваний

Отказ от табака = устранение одного из факторов, провоцирующих развитие этих заболеваний

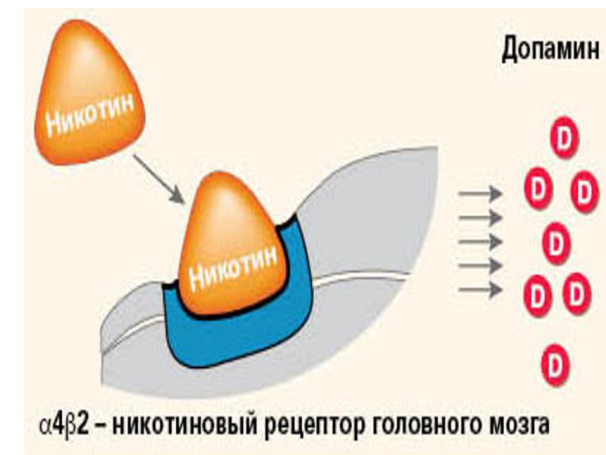


Стадии курения:

I. Нерегулярное курение
Выкуривает 1-4 сигареты в неделю
(психологическая зависимость)

II. Длительное курение
Выкуривает 15-20 сигарет в день
(психо-физиологическая зависимость)

III. Интенсивное курение
Выкуривает более 20 сигарет в день
(физиологическая зависимость)



Сходство табачной зависимости с алкоголизмом и наркоманией

- ✓ Навязчивая тяга
- ✓ Употребление, невзирая на вред себе
- ✓ Неспособность к контролю
- ✓ Быстрая тяга к повторению
- ✓ Синдром отмены
- ✓ Вызывает выделение дофамина

Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фэгерстрема)

Вопрос	Варианты ответа	Количество баллов
Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 минут	2
	В течение 30-60 минут	1
	Через 1 час	0
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
Когда Вы больше курите - утром, или на протяжении остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
	Итого	

Оценка степени никотиновой зависимости

Количество баллов	Степень зависимости
0-2	Очень слабая
3-4	Слабая
5	Средняя
6-7	Высокая
8-10	Очень высокая

Выраженная никотиновая
зависимость говорит о
необходимости медицинской
помощи, назначении лекарств



Преимущества отказа от курения

Время после отказа от курения	Благоприятные изменения здоровья
20 минут	Артериальное давление и частота сердечных сокращений возвращаются к норме
8 часов	Концентрация никотина и угарного газа в крови снижается вдвое, концентрация кислорода в крови возвращается к норме
24 часа	Угарный газ полностью выводится из организма
48 часов	Никотин полностью выводится из организма. Значительно улучшается восприятие вкуса и запаха
72 часа	Бронхиолы расширяются. Облегчается дыхание
2 - 12 недель	Улучшается кровообращение
3 - 9 месяцев	Функция легких по газообмену увеличивается на 10%. Уменьшается кашель, хрипы
1 год	Риск сердечного приступа снижается вдвое по сравнению с курильщиками
10 лет	Риск рака легких снижается вдвое по сравнению с курильщиками
15 лет	Риск сердечного приступа снижается до такого же уровня, как если бы человек никогда не курил

Преимущества отказа от курения

Прекращение курения в ЛЮБОМ возрасте,
при ЛЮБОМ стаже курения
снижает риск большинства болезней связанных
с курением

