

18 НОЯБРЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ
ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система г. Таганрога
Центральная городская библиотека имени А.П. Чехова

ОТДЕЛ «ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

**ИНФОРМАЦИЯ В ДАННОЙ ПРЕЗЕНТАЦИИ НОСИТ
СПРАВОЧНЫЙ ХАРАКТЕР И НЕ ЗАМЕНЯЕТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА. ДЛЯ
ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА И НАЗНАЧЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ
ОБРАТИТЕСЬ К КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ СПЕЦИАЛИСТУ.**

В третий четверг ноября отмечается **Международный день отказа от курения**. В 2021 году этот день приходится на **18 ноября**.

В 1977 году американское онкологическое общество, изучив печальную статистику заболеваний раком, как следствие табакокурения, предложило отмечать Международный день отказа от курения.

Цель Международного дня отказа от курения – снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей, повысить осведомленность граждан о вреде курения. Согласно данным ВОЗ, курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

Согласно статистике, в России каждая 10-ая женщина курит, а среди мужчин 50-60% заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%.

Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие.

В результате принятия Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», было запрещено курение на стадионах, школах, ВУЗах, больницах, кафе, ресторанах, магазинах, лифтах, самолетах, аэропортах, запрещены реклама и стимулирование продаж табака.

ЧТО ИЗВЕСТНО О ТАБАКЕ И НИКОТИНЕ

По приблизительным оценкам табак содержит около 7000 химических веществ. 60 из них – доказанные или предполагаемые канцерогены, то есть вещества, которые могут вызывать мутации в клетках и приводить к развитию опухолевых заболеваний. Еще 250 веществ обладают способностью повреждать различные клетки нашего организма.

При сгорании сигареты в окружающую среду попадает множество токсических веществ, причем в побочной струе дыма (ее вынуждены вдыхать те, кто рядом), частицы намного меньше, чем в основной (вдыхает непосредственно курящий), поэтому они проникают в дыхательную систему глубже и в больших количествах.



Никотин вызывает зависимость, сродни наркотической. Он действует на ацетилхолиновые и дофаминовые рецепторы головного мозга, которые влияют на поведение и мотивацию человека, стимулируя повторить и закрепить «позитивный» эффект от каждой выкуренной сигареты. Особенность никотина в том, что 25% его попадает в кровоток, а уже через 15 секунд он оказывается в мозге, что по скорости приравнивается к внутривенному введению наркотиков. В то же время, распадается он в организме очень быстро, поэтому примерно через 2 часа уже требуется новая «доза».



Несмотря на то, что курильщик чувствует успокоение во время курения, на самом деле ситуация ровно обратная. Никотин стимулирует выработку адреналина и кортизола. Именно эти гормоны отвечают за реакцию человека в стрессовых ситуациях. Организм реагирует на него высвобождением эндорфинов в нейронах головного мозга, которые действуют подобно опиатам, человеку кажется, что он в это время успокаивается.

Дофамин
Гормон «радости».
Пробуждает, делает жизнь увлекательной.

NCC1=CC=C(O)C(O)=C1

Кортизол
Гормон «стресса».
Тело приводит в тонус, сознание будоражит.

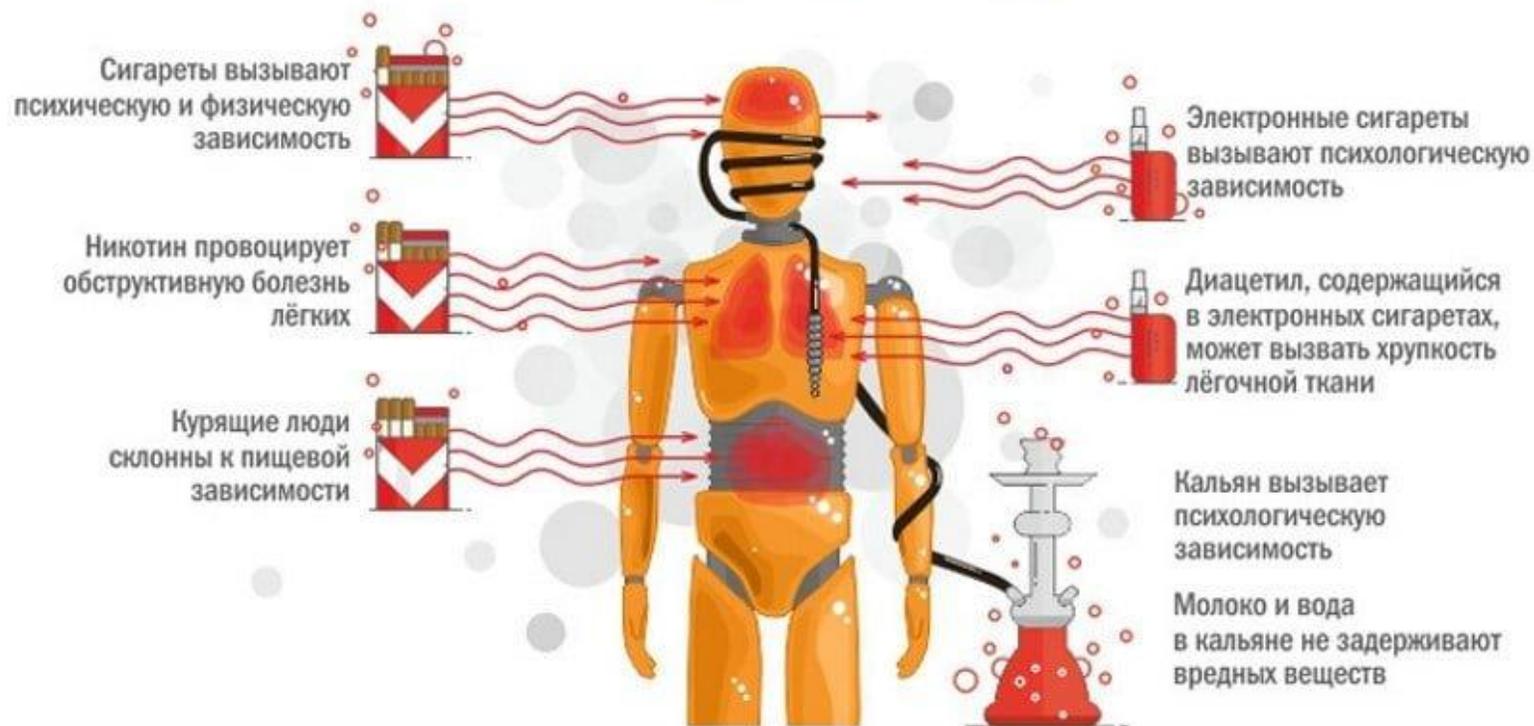
CC12CCC3=C1C(=O)CC4=C3C(=O)CC2(O)C4

Адреналин
Гормон «страха».
Повышает бодрость, обостряет восприятие.

CNC(C)C(O)C1=CC=C(O)C(O)=C1

Никотин вызывает сильную психологическую и физическую зависимость, поэтому удается бросить только некоторым. Большинство (по результатам опросов это 70%) курильщиков готовы отказаться от этой вредной привычки, но не знают, как, не имеют достаточной мотивации или поддержки. В среднем они отмечают не менее трех попыток это сделать.

Реальный вред от курения



МИФЫ И ФАКТЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

МИФ 1: СИЛА ВОЛИ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Легко бросить курить с помощью силы воли могут не более 10% людей. Остальные страдают табачной зависимостью и им необходима поддержка в виде лекарственного препарата. Появление выраженного синдрома отмены нередко способствует возвращению к пагубной привычке. Препараты никотинзаместительной терапии помогают справиться с дискомфортом и острой тягой в период отказа от курения, увеличивая шанс успешного отказа от сигарет.



МИФ 2: НИКОТИН ВРЕДНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ

Некоторые люди опасаются, что использование никотинзаместительной терапии (НЗТ) при отказе от курения так же негативно влияет на их здоровье, как и курение сигарет. Это неправда.

На самом деле никотин отвечает лишь за формирование зависимости. Помимо никотина, в сигаретном дыме содержится 4000 вредных веществ, среди которых токсины, канцерогены и продукты горения. Именно они наносят основной вред организму. Именно эти соединения могут привести к таким проблемам со здоровьем, как болезнь сердца и рак легких.

Использование никотинзаместительной терапии помогает уменьшить количество выкуриваемых сигарет. За счет уменьшения количества табачного дыма, которое вы вдыхаете, вы также снижаете связанный с этим риск для здоровья.



МИФ 3: НЕЛЬЗЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ С ПОМОЩЬЮ НИКОТИНА

Основное препятствие к избавлению от зависимости – синдром отмены, который возникает, когда организм не получает привычную дозу никотина. Большинство курильщиков не выдерживают выраженной тяги к курению, раздражительности, депрессии, головной боли и других симптомов и возвращаются к сигаретам. Никотинзаместительные препараты содержат медицинский никотин. Поступая в организм, он помогает облегчить тягу к курению и избавиться от проявлений синдрома отмены. Постепенно снижая дозировку препарата, вы тренируете организм жить без никотина, чтобы в итоге избавиться от зависимости.



МИФ 4: ВЫ НАБЕРЕТЕ ВЕС

В этом распространенном страхе есть доля правды: если вы бросите курить, вы будете набирать вес. Никотин, как известно, способствует ускорению обмена веществ и помогает подавить аппетит. И в этом случае никотинзаместительная терапия (НЗТ), играет свою роль. Она доставляет минимальную дозу никотина, чтобы помочь бросить курить и одновременно справиться с метаболизмом и аппетитом.

Возможно, Вы будете чаще хотеть есть, когда вы бросите курить, по двум причинам:

- вам будет не хватать привычного движения «рука-рот», как при курении;
- вы будете путать желание закурить с муками голода.

Чтобы бороться с этим, можно попробовать:

- держать под рукой здоровые перекусы (овощи и фрукты);
- использовать спрей никотинзаместительной терапии

МИФ 5: КУРЕНИЕ СНИМАЕТ СТРЕСС

Фактически, курение увеличивает беспокойство и напряженность, потому что оно повышает частоту сердечных сокращений. Сам процесс курения снимает стресс, потому что большинство курильщиков чувствуют напряжение до следующей сигареты.

Вместо этого вы можете найти новые способы расслабиться и справиться со стрессом – даже со стрессом, связанным с отказом от курения.



КАК БОРОТЬСЯ С ТЯГОЙ К КУРЕНИЮ

При первой попытке бросить курить вы испытаете сильную тягу к сигаретам. Постарайтесь преодолеть ее с помощью советов ниже. Понимание ситуаций и причин появления тяги к курению является важным фактором для ее преодоления и достижения успеха.

•ОПРЕДЕЛИТЕ, ПОЧЕМУ ВАС ТЯНЕТ ЗАКУРИТЬ

Помогите себе, ограничивая или избегая ситуации или места, которые ассоциируются у вас с курением. Например, если вы курите утром за чашечкой кофе, возможно, необходимо заменить его на чай или сок.

•ЗАПИШИТЕ ВСЕ ПРЕДМЕТЫ И СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ У ВАС ЖЕЛАНИЕ ПОКУРИТЬ

Обратите внимание на те ситуации, при которых вам будет особенно сложно отказаться от сигареты.

•ВНЕСИТЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Формирование привычки требует времени и отказаться от нее моментально не получится. В любой ситуации, которая у вас обычно вызывает желание покурить, измените ход действий.

Если вы всегда курите после обеда, вместо этого выйдите из дома и прогуляйтесь. Если ваши друзья тоже курят, предложите изменить место встречи. Вместо того, чтобы идти в привычный для вас бар, сходите в кино или прогуляйтесь по парку.

•ЕСЛИ СТРЕСС ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ТЯГУ К КУРЕНИЮ, НАЙДИТЕ ДРУГИЕ СПОСОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

Попробуйте позвонить другу, выпить стакан воды, сходить на прогулку или почитать книгу. Физическая активность также хорошо помогает справиться со стрессом.

СОВЕТЫ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Все давно знают о вреде курения, но это не мешает миллионам людей продолжать покупать сигареты и подвергать себя и окружающих рискам, которые несет эта привычка. Даже несмотря на то, что это единственная причина болезней сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которую можно устранить, и тем самым повлиять на продолжительность жизни. В результате, ежегодно в мире гибнет более 5 миллионов курильщиков и около 600 тысяч тех, кто страдает от пассивного курения. Это больше, чем от стихийных бедствий и войн.

По данным крупного исследования в 2016 году в России курили около 36 миллионов человек. К положительным изменениям можно отнести тот факт, что это число медленно снижается – примерно на 1% в год. Такая динамика стала возможной благодаря тому, что в 2010 году Россия присоединилась к рамочной конвенции ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) и государство проводит активную антитабачную политику.

По статистике, курить каждый день начинают в России с 17 лет. Больше от никотиновой зависимости страдают мужчины, а формированию привычки способствуют курящие члены семьи, окружение и низкий уровень образования. По международной классификации болезней (МКБ-10) табакокурение относится к расстройствам поведения, связанным с употреблением психоактивных веществ.

КАКОЙ МЕТОД ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ВЫБРАТЬ

Существуют различные варианты помощи тем, кто хочет самостоятельно бросить курить. Это и фармакологические и психологические методы воздействия. При высокой мотивации и поддержке можно это сделать самостоятельно, но нужно быть готовым к тому, что придется пережить не очень приятный период, так называемый синдром отмены. Уже через 3-4 часа после последней сигареты может появиться сильное желание покурить, позже может беспокоить слабость, недомогание, бессонница, головная боль, раздражительность, нарушение концентрации внимания. Однако через 2-3 недели эти симптомы постепенно угаснут, а вы вернетесь к нормальной жизни. К сожалению, всего 4-7% курильщиков могут бросить курить навсегда, опираясь только на силу воли.

При более сильной зависимости есть возможность воспользоваться медикаментозными средствами – никотинозаменителями. С их помощью постепенно снижается концентрация никотина в организме, меньше ощущается его дефицит, а отказ становится более длительным. К таким средствам относятся:

- жевательная резинка,
- таблетки для рассасывания
- леденцы,
- спрей,
- пластырь.

Если вы уже готовы отказаться от никотина, то сделать это нужно сразу, но подготовиться к этому событию тщательно. Приведенные ниже советы помогают бросить курить.

16 СОВЕТОВ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



- Установите дату и составьте план отказа от курения. Выбор даты – это важный шаг. Она должна быть в обозримом будущем, чтобы вы о ней помнили и было время подумать, но в то же время достаточно близко, чтобы вы не растеряли мотивацию и решительность. Например, это может быть через 7-10 или 21 день. Объявите, что Вы хотите бросить курить своим друзьям, близким или позовите кого-то сделать это вместе. Так у вас будет дополнительная поддержка и стимул.
- Выберите метод, который вам больше подходит. Можно посоветоваться с вашим терапевтом или семейным врачом, или обратиться к психологу. Объясните семье, что вы делаете это и для них тоже, чтобы они понимали ваше состояние и помогли пережить синдром отмены. Возможно, для лучшего результата нужно будет воспользоваться одновременно несколькими способами.
- Ставьте реальные цели. Пусть это будет одна неделя или месяц без сигарет, или год. Важно, чтобы вы могли ее достичь и идти дальше.

- Избавьтесь от всего, что может напомнить о курении: сигареты и пустые пачки от них, пепельницы в доме и в машине, зажигалки, трубки и другие вещи.
- Попросите семью и друзей, которые все еще курят, не делать этого вокруг вас и не оставлять сигареты там, где их можно увидеть, потому как Вы решили избавиться от курения.
- Возможно вам пригодятся заменители сигареты, которую вы привыкли держать во рту: жевательная резинка без сахара, морковные палочки, зубочистки и т.д.
- В день отказа от курения вы должны сказать себе «стоп» - больше ни одной затяжки.
- Отвлеките себя другими занятиями: спорт, прогулка, хобби, особенно такие, которые плохо совмещаются с вредной привычкой (например, поход в бассейн).
- Вспомните, что раньше вам помогало при попытках бросить курить, а что нет.
- Постарайтесь избегать стрессов, встреч и других ситуаций, которые обычно провоцировали вас на курение.

- Внесите изменения в привычный распорядок дня: поменяйте маршрут на работу, выпейте чай вместо кофе, съешьте на завтрак не яичницу, а творог.
- Пейте больше воды. Когда хочется закурить можно это делать маленькими глотками, задерживая дыхание.
- Каждый раз, когда почувствуете острое желание покурить, попробуйте технику глубокого дыхания: вдыхать нужно медленно через нос, выдыхать через рот, представляя, как легкие наполняются чистым воздухом.
- Найдите новый способ снимать стресс и расслабляться – массаж, сауна, новый фильм в приятной компании.
- Если вы решили подкрепить отказ никотинзаместительными средствами, то начинайте их принимать с первого дня. Следуйте схеме приема.
- Когда цель будет достигнута, расскажите об этом и отпразднуйте свою свободу от никотина.

Тем, кто хочет бросить курить и не поправиться, советы могут быть такими: перейти на правильное питание, или более легкую, чем обычно, диету и двигаться как можно больше. Облегчить рацион поможет большое количество овощей, сырые или тушеные, рыба и птица вместо красного мяса, использование растительных жиров вместо животных, а также ограничение сдобы и сладостей.

Позаботиться о своем здоровье можете только вы. Используйте любую возможность, чтобы избавиться от зависимости.

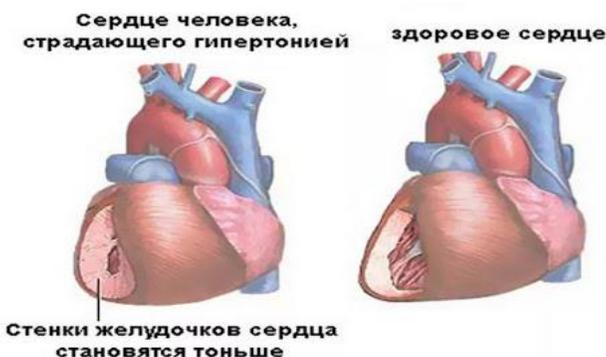
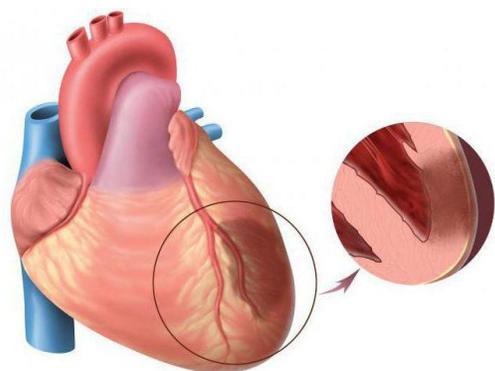


ЗАЧЕМ БРОСАТЬ КУРИТЬ

Чаще всего, наибольшим стимулом становится заболевание, при котором табакокурение противопоказано: инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь, инсульт, хронические болезни бронхолегочной системы.

В результате табакокурения развиваются заболевания практически всех органов и систем. По оценкам специалистов итогом становится уменьшение продолжительности качественной жизни на 15 лет.

Подумайте, почему именно вы хотите перестать курить. И запишите эти причины: боитесь болезни, уже болеете, хотите позаботиться о близких, подать хороший пример детям или прожить на 15 лет больше полноценной жизнью.



Чтобы укрепиться в своем решении отказаться от никотина навсегда, ниже мы приведем несколько фактов об изменениях, которые произойдут с вами после отказа от этой вредной привычки:

- В течение 20 минут нормализуется частота сердечных сокращений и снижается артериальное давление.
- В течение 12 часов уровень окиси углерода в крови падает до нормы. Это означает, что в крови перестанет расти уровень карбоксигемоглобина, который выключает гемоглобин из работы, и эритроциты смогут снова нормально доставлять кислород к органам и тканям.
- Через 2–12 недель улучшается кровообращение и повышается функция легких.
- Через 1–9 месяцев меньше беспокоят кашель и одышка.
- Через 1 год вероятность развития ишемической болезни сердца (ИБС) примерно вдвое меньше, чем у курильщика.
- Через 5–15 лет риск смерти от ИБС уменьшается вдвое, а вероятность инсульта сводится к тем же значениям, что и для некурящих.
- В течение 10 лет опасность развития рака легких становится примерно вдвое меньше, чем у курильщиков, а риск развития рака ротовой полости, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы значительно уменьшается.

**БРОСАЙТЕ КУРИТЬ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



ПРИ ПОДГОТОВКИ ПРЕЗЕНТАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ ИЗ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ.

Как бросить курить. - Текст : электронный // НИКОРЕТТЕ: сайт. - URL
<https://www.nicorette.ru/kak-brosit-kurit> (дата обращения: 08.11.2021).

**С МАТЕРИАЛОМ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ
ВЫ МОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ В ОТДЕЛЕ
«ЦЕНТР ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ И МЕДИЦИНЫ»
ЦГПБ имени А. П. ЧЕХОВА
ПО АДРЕСУ:
УЛ. ГРЕЧЕСКАЯ 105, КОМ. 208 (2 ЭТАЖ)
ТЕЛ: 340-318**