Школа здоровья

О вреде курения

«От сигареты отведи свой взгляд!»

Составили: преподаватели Снытко И.В., Тишкова Г.В.

Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только «царю природы» - человеку.

Что такое курение?

Курение – значимый фактор риска в развитии хронических болезней органов дыхания, атеросклероза, хронической ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, новообразований различной локализации (лейкемии, рака легких, желудка, мочевого пузыря, молочной железы, шейки матки, пищевода, толстой кишки, полости рта, поджелудочной железы).

Статистика табакокурения

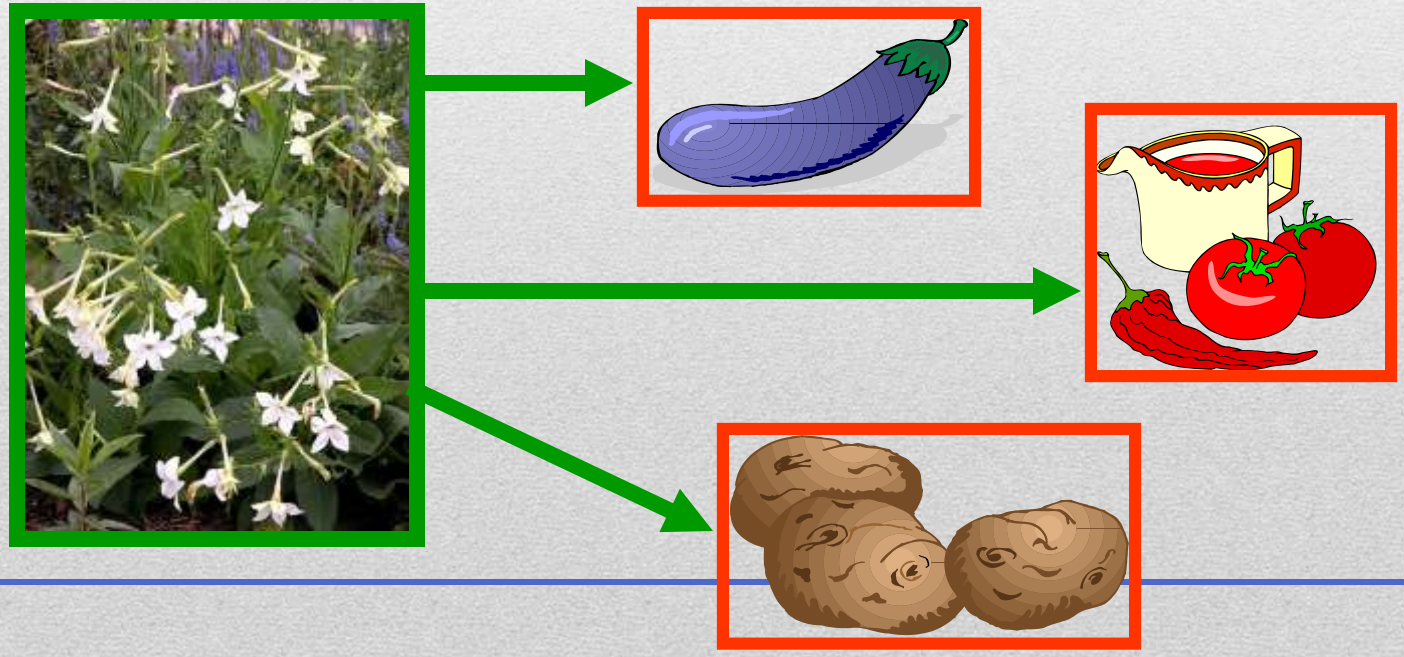
В мире каждые 6с умирает 1 человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине уходят из жизни 5 млн человек.

В России в настоящее время курят 42 млн человек, что составляет примерно 39% взрослого населения РФ.

Согласно статистике курящие, по сравнению с некурящими, в 13 раз чаще страдают ишемической болезнью сердца, в 12 раз – язвенной болезнью желудка, в 30 раз – раком легких.

Немного о растении табак

Табак (латинское название Nicotiana tabacum) – это многолетнее травянистое растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. *Ближайшие родственники табака* – картофель, томат, баклажаны, красный перец, белладонна, белена, дурман.



Курить или не курить? Вот в чем вопрос.

Листья табака обладают способностью избирательно накапливать радиоактивные элементы, выпадающие с осадками, и в первую очередь радиоактивный полоний.

Родина табака – Южная Америка

ИСТОРИЯ

Христофор Колумб

О курении табака европейцам стало известно после **открытия Америки** Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались «табако». Также эти листья жевали и принимали внутрь.

ИСТОРИЯ

В **XVI веке** табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата «никотин» приобрёл своё имя.

Вследствие неумеренного курения табака появились случаи отравления, что побудило власти к преследованию курения. Так, в **Англии в 1585 г.** за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а «злостных» даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

ИСТОРИЯ

В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака **на Руси** было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его «чертово зелье».

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.). Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии.

Очень давно люди поняли, что табак – **сильный яд**. Его стали с успехом **применять для уничтожения клопов, блох**. Его раствором опрыскивали деревья **для уничтожения вредителей**.

Петр I

Отменил запрет на табакокурение

Компоненты табачного дыма

Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений,
а табачный дым - около 5000 химических соединений,
из которых примерно 60 вызывают рак

Компоненты табачного дыма

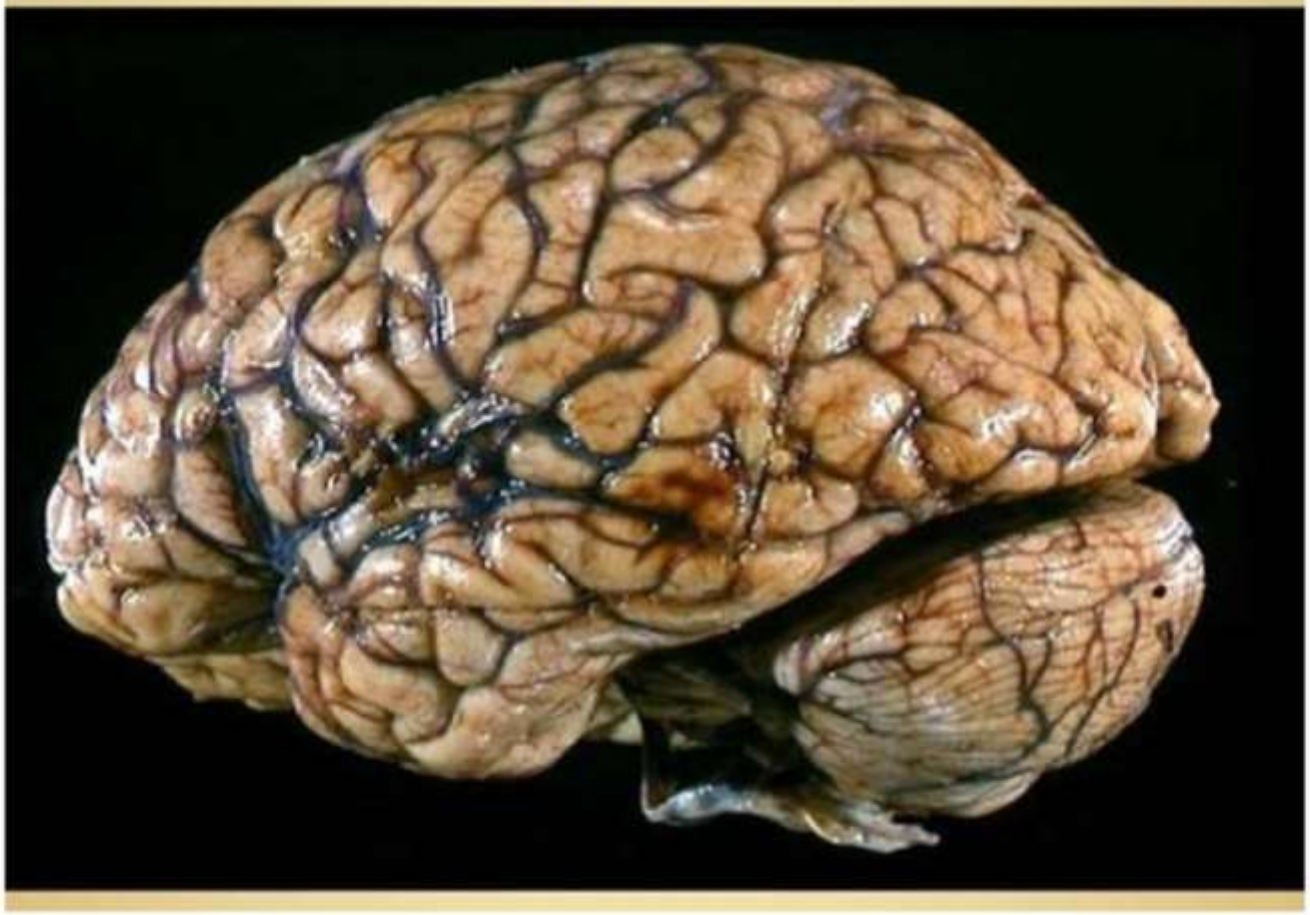
Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает.

Влияние табакокурения на организм человека

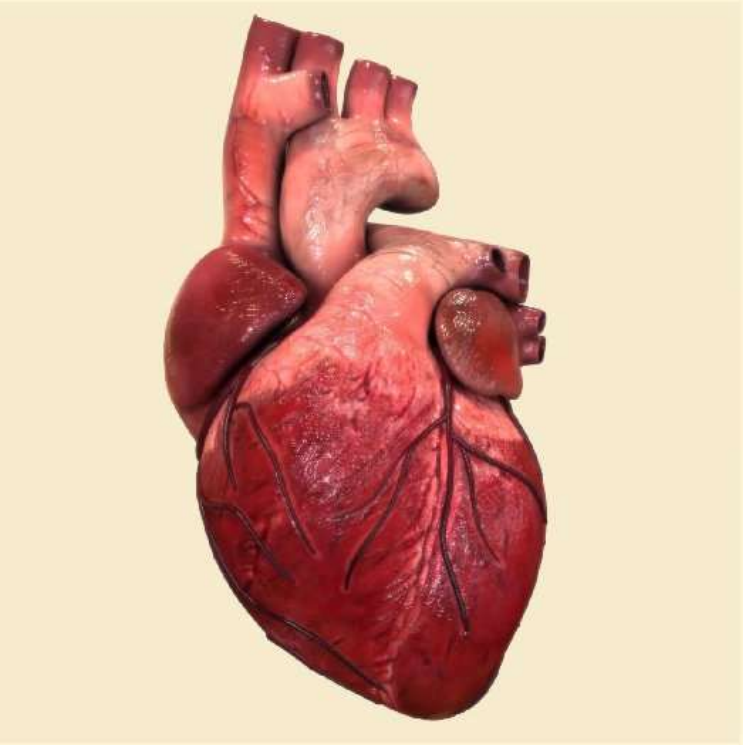
1. Дыхательная система: табачный дым наполняет лёгкие и оседает внутри в виде смол. Они считаются причиной раковых образований и других болезней. Никотиновые смолы вызывают повреждение альвеолярных мешочков, блокируя механизм самоочищения лёгких. Развивается хронический бронхит курильщика, сопровождаемый стойким приступообразным кашлем; при поражении мелких воздухоносных путей и патологических изменениях в легочной ткани формируется ХОБЛ, которая приводит к дыхательной недостаточности.

2. Центральная нервная система: скорость психических процессов первоначально незначительно увеличивается, но этот эффект кратковременный, сужение кровеносных сосудов приводит к ухудшению условий для высшей нервной деятельности, снижается работоспособность, появляются раздражительность, головные боли, бессонница, ухудшается способность усваивать новую информацию (особенно в подростковом возрасте).

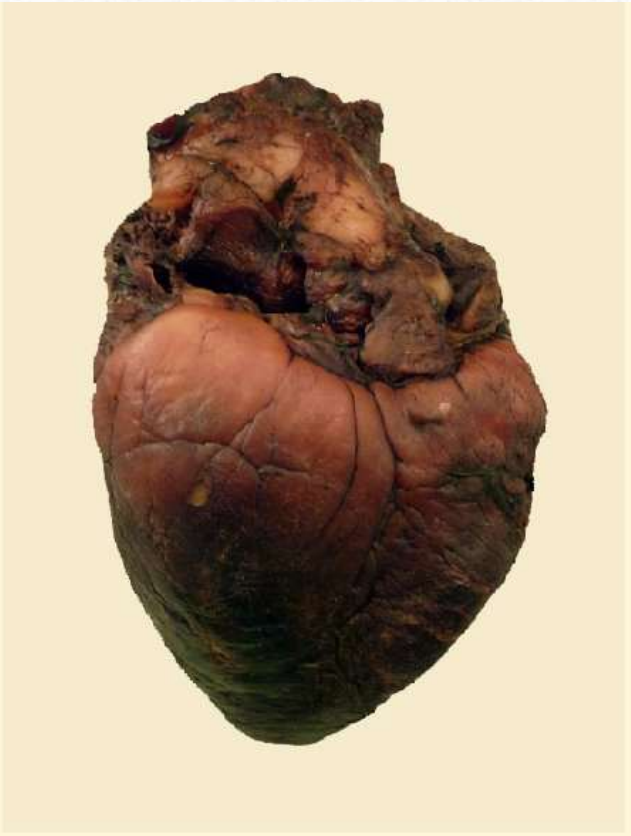
Мозг курильщика



3. Сердечно-сосудистая система: наблюдаются усиленная секреция адреналина, спазм артериальных сосудов, повышение артериального давления, увеличение частоты сердечных сокращений, повышается потребность сердца в кислороде; резко возрастает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта.

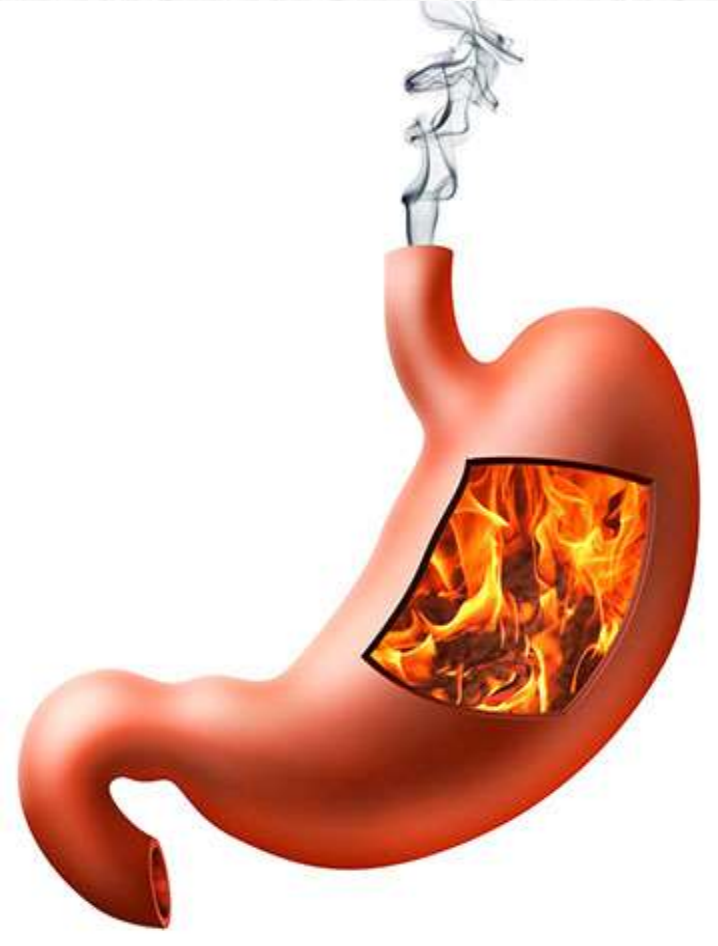


- Сердце здорового



- Сердце курильщика

4. Пищеварительная система: увеличение отделения желудочного сока и слюны, усиление перистальтики желудка и кишечника; появляются предпосылки возникновения язв слизистой оболочки желудка (высокая кислотность, ухудшение кровоснабжения за счет спазма сосудов).



Некурящий человек
Курящий человек

5. Репродуктивная функция: содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды запускают процесс гибели яйцеклеток (курение молодой женщины сопоставимо с удалением одного яичника); табачная зависимость у женщин приводит к бесплодию, выкидышам, патологии развития плода; у детей курящих матерей выявляется задержка развития легких, повышается риск развития сахарного диабета, часто возникают проблемы в обучении; табачная зависимость у мужчин изменяет морфологию и подвижность сперматозоидов, а также влияет на секрецию андрогенов (бесплодие, импотенция).

6. Состояние кожи: двух лет регулярного курения вполне достаточно для «табачной» трансформации – видимого изменения кожных покровов; существуют термины кожа курильщика, лицо курильщика (скулы значительно выступают вперед, резко обозначены носогубные борозды, а от углов рта под правильным углом отходят две симметричные складки, резко выражена морщинистость вокруг глаз, кожа блеклая и тусклая); морщины появляются с катастрофической скоростью (в 5 раз быстрее, чем у некурящего), причем каждый последующий год курения лишь ускоряет процесс их образования.

5 млн. летальных исходов в год.

ВРЕД НИКОТИНА

Согласно данным ВОЗ, никотин влечет за собою смерть 1 из 10 взрослых во всем мире.

Мозг

В состав табачного дыма входит более 4000 самых разных компонентов и их соединений.
За 7 секунд после вдыхания табачного дыма никотин достигает мозга.
7% регулярно курящих людей «дымят» в силу привычки, остальные 93% – больны табачной зависимостью.

Легкие

Курение затрудняет вентиляцию легких, изменяя физические и химические свойства слизистых оболочек. По этой причине курильщики больше подвержены респираторным заболеваниям (бронхит, эмфизема).

Сердце

Курение повышает кровяное давление, вынуждая сердце работать при повышенных нагрузках. Вследствие этого повышается риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, ишемический инсульт, инфаркт).

Брюшная полость

Никотин повышает кислотность желудка и, следовательно, увеличивает риск развития гастрита и язвы. Курение – один из факторов риска возникновения рака желудка, который в Украине занимает 3-е место в структуре онкологических заболеваний.

Глаза

Исследования показали, что курение увеличивает риск заболевания катарактой в 3 раза. Это одна из основных причин развития слепоты во всем мире.

Полость рта, глотки и пищевода

Помимо неприятного запаха изо рта и желтых зубов, курение увеличивает с 4 до 15 раз вероятность заболевания раком ротовой полости. Более 60% людей, которым поставили этот диагноз, не имеет шансов на излечение. Риск развития рака ротовой полости, глотки и пищевода увеличивается еще в несколько раз при одновременном курении и злоупотреблении алкоголем.

Кожа

У курильщика кожа испытывает недостаток кислорода и из-за этого становится сухой и серой. Кроме того, она стареет в 5 раз быстрее, чем у некурящего человека (чаще – вокруг глаз и рта). Среди курящих женщин возрастает риск развития псориаза более чем в 3 раза.

Репродуктивная система

Курение приводит к сосудистым проблемам, увеличивая вероятность импотенции у мужчин. Курение у женщин приводит к раннему климаксу, бесплодию и проблемам с менструальным циклом.

Пассивное курение

Некурящие, которые вдыхают вредные вещества, на 25% больше рискуют заполучить ишемическую болезнь сердца и на 30% – рак легких, чем обычные люди, которые не вдыхают дым.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Курение вызывает 25% летальных исходов от ишемической болезни сердца, 75% смертей от эмфиземы легких и хронического бронхита, 98% летальных исходов от рака гортани, около 96% – от рака легких, 30% – от всей онкологии.

В Украине курят 40% подростков в возрасте 15 лет. Это около 19 млн. человек, из них 34% – заядлые курильщики.
Каждый год в нашей стране умирает от последствий курения около 100 тыс. человек.
Люди, которые начали курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака легких.

Причины никотиновой зависимости.

Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет, чаще в течении 1 года.

У человека, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром, появляются такие симптомы:

-головной боли,

-колебании артериального давления,

-болях в области сердца, желудка,

-могут наблюдаться кишечные расстройства,

-повышенная потливость,

-слабость, вялость,

-нервозность, подавленность.

Причины никотиновой зависимости.

1. **Физическая никотиновая зависимость** — это нарушение естественных функций и механизмов нашего тела.

Наркотическое вещество встраивается в физиологические процессы, создавая химическую потребность, которую теперь человек вынужден удовлетворять. Как только доза вещества в крови падает, человек испытывает дискомфорт. Как только зависимый получает дозу, он временно испытывает облегчение. Через некоторое время круг повторяется вновь.

2. Психологическая зависимость, в отличие от физической, никак не связана с нашей биохимией.

Она находится на уровне эмоций, чувств, мыслей и поведения. Иначе говоря, психологическая зависимость — это то, во что человек верит — например, что курение снимает стресс. Ее проявления хорошо заметны, когда у человека заканчиваются сигареты. Он начинает нервничать, становится раздражительным, а если психологическая зависимость от курения сильна, то он направляется в магазин, независимо от времени суток.

Стадии никотиновой зависимости

1.Начальная стадия (3-5 лет). Курение становится систематическим, число сигарет в сутки растет. После выкуривания сигареты человек ощущает улучшение самочувствия, комфорт. Соматических проблем и психических изменений нет.

2.Хроническая стадия. Продолжительность – 6-15 лет и больше. Количество выкуриваемых сигарет может достигать 2-х пачек в сутки. При малейшей смене ситуации, после нагрузки, стресса уже появляется желание покурить. Ночью, утром присутствует кашель, периодически наблюдаются боли в сердце, тошнота, бессонница, падение работоспособности и т.д.

3.Поздняя стадия. Длительность – до конца жизни человека или до прекращения вредной привычки. Курение беспричинное, продолжается почти без остановки. Проблемы со здоровьем становятся постоянными, в том числе появляются болезни ЖКТ, сердца, ротовой полости и многих других органов.

Курительный статус

Курение табака относится к поведенческим характеристикам человека. У каждого курящего есть свои, только ему присущие особенности курительного поведения.

Курительное поведение – комплексная характеристика индивидуальных особенностей поведения курящего (причины курения, характер курения и т.д.).

Оценка мотивации к курению

Вопрос		Всегда	Часто	Не очень часто	Редко	Никогда
А	Я курю для того, чтобы снять усталость,оставаться бодрым (-ой)	5	4	3	2	1
Б	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
В	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
Г	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
Д	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, пока я их не достану	5	4	3	2	1
Е	Я закуриваю автоматически, не замечая этого	5	4	3	2	1
Ж	Я курю, чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
З	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
И	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
К	Я закуриваю сигарету, когда расстроен(-а) или чувствую себя некомфортно	5	4	3	2	1
Л	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
М	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
Н	Я закуриваю, чтобы подстегнуть себя, почувствовать воодушевление, подъем	5	4	3	2	1
О	Когда я курю, удовольствие я получаю, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
П	Я хочу закурить, когда удобно устроился(-лась) и расслабился(-лась)	5	4	3	2	1
Р	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным(-ной) и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
С	Если я некоторое время не курю, я испытываю голод по сигарете	5	4	3	2	1
Т	Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда закурил(-а) её	5	4	3	2	1

Вопросы	Сумма баллов	Тип курительного поведения
А + Ж + Н		Стимуляция
Б + З + О		Игра с сигаретой
В + И + П		Расслабление
Г + К + Р		Поддержка
Д + Л + С		Жажда
Е + М + Т		Рефлекс

Если сумма баллов 11 и более указывает, что человек курит именно по этой причине.

Если сумма баллов окажется от 7 до 11, то соответствующий тип курения является пограничным.

Если сумма меньше 7 баллов, это говорит о том, что данный тип курения не характерен.

*Расшифровка типов курительного поведения представлена на следующем слайде.

Стимуляция - курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием, а именно снимает усталость. Курит, когда не ладится работа. В этом случае очень высокая степень психологической зависимости от никотина.

Игра с сигаретой - важнее всего аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорта сигарет. Выпускает дым на свой манер и курит за компанию и мало.

Расслабление - курит только в комфортных условиях, если бросает, то долго, и обычно вновь начинает.

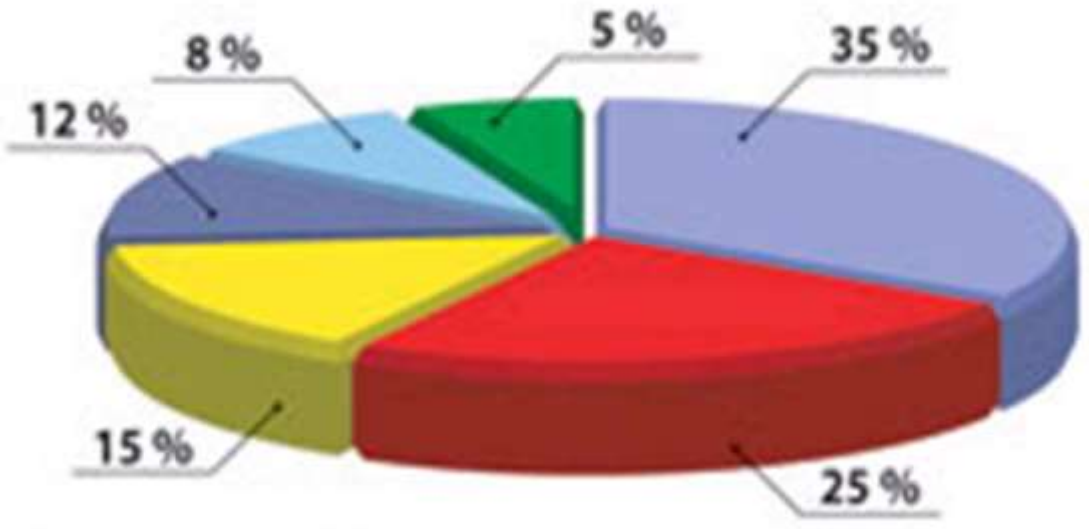
Поддержка - связь с волнением или чтобы сдержать гнев, собраться с духом. Считает, что сигарета снимает эмоциональное напряжение.

Жажда - физическая привязанность к табаку, курит в любой ситуации, вопреки запретам.

Рефлекс - не осознают причин курения, не замечает самого факта курения, курит много, автоматически, чаще за работой.

Что заставляет вас курить, пробовать наркотики, алкоголь?

(По результатам социологического исследования, проведенного среди детей подросткового возраста. На диаграмме показано соотношение ответов.)



Что дает отказ от курения?

2 часа после отказа от курения – вывод никотина из организма, первые проявления абстинентного синдрома.
12 часов – выведение из организма окиси углерода, облегчение дыхания.
48 часов – обоняние и вкус обостряются.
2-3 недели – абстинентный синдром полностью прекращает напоминать о себе, самочувствие заметно улучшается.
3 месяца – функции системы кровообращения приходят в норму.
4-6 месяцев – дыхательная система восстанавливается, проходят одышка и «кашель курильщика».
3-5 лет – в два раза снижается вероятность инфаркта миокарда.

Всемирный день отказа от курения - 19 ноября 2020 (третий четверг Ноября)

- Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с Раком.

Современные методы лечения табачной зависимости

Стандартный комплекс мероприятий, направленных на избавление от табачной зависимости, включает:

1. медикаментозную терапию (никотино-заменительную);
2. психотерапевтические методы;
3. физиотерапевтические методы.

Сформировать положительную мотивацию и убедить курильщика одномоментно отказаться от курения можно в процессе сотрудничества с ним. Следует рекомендовать пациенту избегать ситуаций, провоцирующих курение, психологической поддержки окружающих. Существуют рекомендации по использованию элементов аутотренинга в процессе отказа от курения с введением специальных формул.

1. Медикаментозную терапию табакокурения можно разделить на аверсивную и заместительную.

Заместительная терапия предполагает прием препаратов, сходных по действию с никотином, но лишенных его вредных свойств: цитизин (табекс), или никотин [жевательные резинки никоретте, трансдермальные системы (пластыри) никотинел, хабитрол, никодерм, никотиновый аэрозоль].

На этапе формирования устойчивого отвыкания от табака (ремиссии) используются аверсивная терапия, цель которой выработать отвращение к табаку (отрицательный условный рефлекс) с помощью использования различных рвотных препаратов в сочетании с закуриванием.

2. Психотерапевтические методы

Среди методов психотерапии при табакокурении используются гипнотерапия, эмоционально-стрессовая гипнотерапия, кодирование, методики чреспредметного внушения, групповая психотерапия и др. Все используемые методики направлены на изменение жизненного стереотипа, формирование устойчивой мотивации, преодоление психологической зависимости от табака.

3.Физиотерапевтические методы

Широко используются также немедикаментозные методы терапии табачной зависимости: иглорефлексотерапия, краниальная электростимуляция, подвижные игры, дыхательные упражнения статического и динамического характера.

Оценка степени мотивации к отказу от курения

1.Бросили бы вы курить, если бы это было легко?
Определенно нет — 0
Вероятнее всего, нет — 1
Возможно, да — 2
Вероятнее всего, да — 3
Определенно да — 4

2. Как сильно вы хотите бросить курить?
Не хочу вообще — 0
Слабое желание — 1
В средней степени — 2
Сильное желание — 3
Однозначно хочу бросить курить — 4

Сумма баллов по отдельным вопросам определяет степень мотивации пациента к отказу от курения. Максимальное значение суммы баллов — 8, минимальное — 0. Чем больше сумма баллов, тем сильнее мотивация у пациента бросить курить. Степень мотивации можно оценить следующим образом:

1. Сумма баллов больше 6 означает, что пациент имеет высокую мотивацию к отказу от курения и ему можно предложить длительную лечебную программу с целью полного отказа от курения.
2. Сумма баллов от 4 до 6 означает слабую мотивацию, и пациенту можно предложить короткую лечебную программу с целью снижения курения и усиления мотивации.
3. Сумма баллов ниже 3 означает отсутствие мотивации и пациенту можно предложить программу снижения интенсивности курения.

Некоторые советы, которые помогут изменить курительное поведение

- стараться думать только о «преимуществах» отказа от курения, которые у каждого человека могут быть индивидуальными в зависимости от обстоятельств;
- объявить о своем стремлении бросить курить и начале жизни без табака окружающим, желательно близким и авторитетным людям, чтобы предостеречь от отсрочки принятого решения;
- оценить ситуации, при которых наиболее часто пациент курит, возможно «автоматически» (утром, после кофе, выход на улицу и пр.) и быть наиболее внимательным в этих ситуациях;

- убрать с видимых мест предметы, напоминающие о курении (прежнее удобное кресло переставить на другое место, убрать пепельницу и пр.);
- избегать прокуренных помещений и ситуаций, провоцирующих к закуриванию;
- заменить перекуры низкокалорийными фруктами, овощами или жевательной резинкой, не содержащей сахара;
- поощрять себя при устойчивости к соблазнам закурить (выбор поощрения за самим пациентом);
- не бояться обратиться за помощью при сильной тяге к курению (кабинет/отделение медицинской профилактики);
- если первая попытка не удается, повторять её снова и снова.

Для облегчения симптомов отмены рекомендуются:

- увеличение потребления продуктов, богатых витаминами: С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимоны и др.), В1 (хлеб грубого помола, крупы), В12 (зеленый горошек, апельсины, дыни), РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель), А (овощи, особенно морковь), Е (хлеб грубого помола, растительные масло, зеленые овощи, зародыши пшеницы);
- в качестве источника углеводов предпочтительнее потребление меда, а не чистого сахара;
- использование щелочного питья для уменьшения «закисления» внутренней среды организма, вызванного никотиновой зависимостью;
- использование отхаркивающих средств и щелочного питья для облегчения отделения мокроты;

- психологическая поддержка окружающих, их одобрительное отношение к не курению для закрепления отказа от курения.

Вопросы для проверки знаний, приобретенных в Школе здоровья:

1. Что такое курение?
2. Как влияет табакокурения на организм человека?
3. Какие причины никотиновой зависимости?
4. Какие стадии курения вы знаете?
5. Какие современные методы лечения вы знаете от никотиновой зависимости?
6. Какие советы вы запомнили, которые помогут изменить курительное поведение?

Г. Остер

Если ты курил, скрываясь
В диких дебрях средней школы,
И, почуяв запах дыма,
Педагог подкрался вдруг,
Ловко пряча сигарету,
Гордо крикни: «От пожара
Я спасал родную школу,
Вот - штаны еще горят!»

Спасибо за внимание!