

Курение — сложная психосоциальная привычка, нередко перерастающая в зависимость физиологического характера.

Как оценить степень никотиновой зависимости?

Для оценки степени никотиновой зависимости используется тест Фагерстрема:

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после пробуждения Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 мин	2
Сложно ли Вам воздержаться от курения в местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
Курите ли Вы чаще в первые часы утром, после пробуждения, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Степень никотиновой зависимости определяют по сумме баллов:

0 - 2	3 - 4	5	6 - 7	8 - 10
очень слабая зависимость	слабая зависимость	средняя зависимость	сильная зависимость	очень сильная зависимость

Многие хотя бы раз пробовали самостоятельно бросить курить, но зачастую неудачно. Цель практически всех методов лечения никотиновой зависимости — поддержать установку на отказ от курения, заместить или «компенсировать» эту привычку, выработать отвращение к табаку, снять никотиновую абстиненцию и симптомы табачной интоксикации. Для отказа от курения необходимо прежде всего **желание самого курящего** избавиться от этой вредной привычки.

Если вы хотите бросить курить, вы можете бесплатно получить помощь врача в Кировском областном наркологическом диспансере



Адрес: г. Киров, ул.Энгельса, 82
 Прием взрослого населения: 64-43-61
 Помощь детям и подросткам: 70-80-68
 Вы можете записаться на прием через интернет по «Электронной регистратуре» (www.medkirov.ru/e-reg).

Если вы живете в районе Кировской области, вы можете обратиться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу.

Бесплатная консультативная помощь по телефонам:

(8332) 45-53-70 - «горячая телефонная линия» Кировского областного клинического наркологического диспансера

8-800-200-0-200 - Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака



Департамент здравоохранения Кировской области



Памятка для пациентов

Курение и здоровье

Компоненты табачного дыма и их влияние на здоровье

Табачный дым оказывает токсическое и канцерогенное действие на организм. При курении **основной поток дыма** образуется во время затяжки и попадает в дыхательные пути курильщика. **Побочный поток дыма** образуется между затяжками и выделяется в воздух.

В побочном потоке дыма, характеризующем «пассивное» курение, в больших количествах образуются **аммиак**, его производные и **летучие канцерогены**. Смолы вызывают развитие доброкачественных и злокачественных новообразований. **N-нитрозамины, никель, кадмий, полоний-210** вызывают рак пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря. **Никотин** повреждает сосуды и способствует развитию атеросклероза. **Оксид углерода** в организме курящего человека нарушает насыщение крови кислородом и его отдачу в тканях.



Влияние курения на различные системы организма

КОЖА, ЗУБЫ, ВНЕШНОСТЬ

Курение влияет на цвет кожи, вызывает её сухость, образование преждевременных морщин. Для курящего характерны жёлтые зубы, подверженные заболеванию кариесом, жёлтые пальцы рук, хриплый голос.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Компоненты табачного дыма значительно уменьшают насыщение крови кислородом. Это приводит к хроническому кислородному голоданию, увеличивает нагрузку на сердце. Никотин, попадая в организм человека, влияет на

развитие атеросклероза: наблюдаются нарушения сосудистого тонуса, повреждения стенок сосудов, нарушения свёртывающей системы крови и транспорта липидов крови. Значительно возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертонии, стенокардии, инфаркта миокарда. Недостаточность кровоснабжения сосудов ног может привести к гангрене.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Мозг и нервная система в целом страдают от хронического кислородного голодания: появляются головные боли, головокружение, утомляемость, раздражительность, снижается работоспособность, настроение становится неустойчивым. Со временем в сосудах мозга накапливаются токсичные продукты табакокурения, что может привести к инсульту.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Курение может вызвать заболевания верхних дыхательных путей, губ, ротовой полости, языка, глотки, трахеи, гортани, бронхов и лёгких.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Нередко развивается язвенная болезнь. А длительное и интенсивное курение может вызвать сахарный диабет, рак поджелудочной железы, жёлчного пузыря.

МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА

У женщин курение может привести к нарушениям детородной функции (бесплодие, выкидыши, патология течения беременности и родов). Продолжение курения во время беременности очень негативно отражается на здоровье новорождённого, усиливает риск мертворождения. У курящих женщин часто рождаются недоношенные младенцы, у детей низкая сопротивляемость инфекциям и другим заболеваниям. У мужчин курение — нередкая причина сексуальных нарушений (вплоть до мужского бесплодия). С возрастом у курящих людей возрастает риск злокачественных новообразований мочеполовой системы.

ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

У курящих часто развивается остеопороз (ломкость костей), в результате чего значительно увеличивается риск переломов.

Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и активное, разница лишь в интенсивности. Дети курящих родителей не только в той же степени подвержены вреду курения, что и взрослые, но и чаще, чем дети некурящих, начинают курить сами.

Мифы о «лёгких» сигаретах

По данным исследований, во многих «лёгких», «мягких» сортах сигарет крайне высоко содержание смол. Поэтому риск сердечно-сосудистых заболеваний не снижается. Курильщики «лёгких» сигарет часто компенсируют потерю смолы и никотина: они затягиваются чаще, глубже, оставляют более короткие окурки, выкуривают больше сигарет, закрывают вентиляционные отверстия в фильтре. Кроме того, сигареты с низким содержанием токсичных веществ мешают курильщикам бросить курить.