

Профилактика табакокурения



« Какая странная во вкусе перемена!
Ты любишь обонять не утренний цветок,
А вредную траву зеленую,
Искусством превращенную
В пушистый порошок!»
(А.С. Пушкин)

Курение - одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить. По данным ВОЗ, в мире 1,1 млрд человек курят, из них 300 млн в развитых странах и 800 млн в развивающихся.

В период с 1950 до 2000 года табак убил 60 млн людей в развитых странах; 4 млн. человек ежегодно умирают от болезней, связанных с табакокурением.

К 2050 году число жертв курения превысит 500 млн.

К 2020 году курение станет причиной 1/3 смертей среди взрослого населения. Курение табака стало проблемой не только самих курильщиков, но и окружающих их людей.

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

These are some of the harmful chemicals smokers inhale.

Гликол пропилен Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал.	Бензопирен Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака.	Мышьяк Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта.	Ацетон Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей.	Свинец Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост.	Формальдегид Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших.
Толуол Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность.	Фенол Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий.	Бутан Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ.	Кадмий Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы.	Аммоний Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастными к нему.	Бензин Его можно залить на любой бензоколонке.

Как бросить курить?

1. Внимательно изучить научные данные о влиянии курения на здоровье.
2. Оценить состояние своего здоровья, проанализировать наличие симптомов его нарушения (кашля, мокрота, повышенное артериальное давление, боли в желудке, ранние морщины, хроническая усталость и т.д.).
3. Определите причины отказа от табака (улучшить здоровье, сэкономить деньги, иметь здорового младенца и т.д.).
4. Сосредоточьтесь на причинах и примите решение.
5. Выберите день, в который вы бросите курить.
6. Не допускайте чтобы кто-то курил там, где находитесь вы.
7. Обеспечьте себе поддержку окружающих.
8. Определите что вызывает непреодолимое желание курить (тоска, стресс). Научитесь бороться с проблемами здоровыми способами: чтение, приятная музыка, любимое занятие, манипулирование каким-либо предметом (при рефлексорном курении) и т.д.
9. Обратитесь за помощью к лекарственным препаратам (пластырь, жевательная резинка).
10. Обратитесь к специалистам в области зависимостей (нарколог, психотерапевт и т.д.).

Оценка степени мотивации и готовности 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;

Результаты:

Сумма баллов больше 6: Высокая мотивация отказа от курения;

Сумма баллов от 4-6: Слабая мотивация;

Сумма баллов 3 и ниже: Отсутствие мотивации.

Когда Вы бросите курить...

...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

...через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови;

...через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах;

...через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта при выдохе;

...через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

...через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

...через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

...через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Будьте здоровы!