***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Как не начать, а если начали, то бросить курить

**Факты о курении:**

* 17,1 % случаев смертности в России связано с курением. Курят в России 50% граждан, ежегодный процент прироста курящих равен 1,5-2%. Распространенность табакокурения среди подростков 13-15 лет составляет 33,4%.

* 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям.
* Смертность от рака лёгкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще болеют стенокардией, в 10 раз чаще - язвенной болезнью желудка.
* Средний курильщик делает около 200 затяжек в день, одномоментно он получает 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты.
* В дополнительном потоке воздуха, которым дышат пассивные курильщики, окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол – в 50, а аммиака – в 45 раз больше, чем в основном!

***Курение*** - вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.) - одна из форм токсикомании.

**Никотин,** содержащийся в табаке (до 2%), - сильный яд, который в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

**Кроме никотина** сигареты содержат аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильную кислоту, углекислый газ, формальдегид, а также бензпирен и дибензпирен, которые обладают выраженными канцерогенными свойствами.

Никотин и другие токсины сигарет негативно действуют на весь организм:

* ***Центральная нервная система:*** 1-2 сигареты могут стимулировать работу головного мозга, но дальше наступает обратный эффект - ослабевает память, ухудшается внимание, усиливается раздражительность.
* ***Сердечно-сосудистая система:*** спазм сосудов, повышение артериального давления, учащение пульса, прогрессирование атеросклероза.
* ***Дыхательная система:*** хронический бронхит, эмфизема, рак.

* ***Пищеварительная система:*** развитие гиперацидного гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
* ***Глаза:*** ухудшение зрения и слепота.
* ***Органы слуха:*** тугоухость.
* ***Эндокринная система:*** ухудшение течение сахарного диабета, нарушение сексуального поведение.
* ***Повышенная активность процессов старения.***

**Если Вы не курите!..**

1. Никогда не начинайте.
2. Вы должны знать, что табачный дым одинаково опасен как для самого курящего, так и для окружающих его людей, поэтому:
3. избегайте мест, где курят;
4. не бойтесь сказать, чтобы рядом с Вами не курили: «Право человека на чистый воздух выше по приоритету, чем право курильщика закурить, подвергнув тем самым опасности здоровье окружающих» (пребывание в течение 8 ч в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет);
5. знайте, что если в семье кто-то курит, то это негативно сказывается на здоровье других ее членах, особенно на детях.

**Если Вы курите и хотите бросить!**

**ШАГ 1.** Попробуйте с помощью психолога или самостоятельно определить, почему и зачем вы это делаете, пройдите:

***тест на определение типа курительного поведения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категории вопросов | Всегда | Часто | Не очень часто | Редко | Никогда |
| А | Я курю для того, чтобы не дать себе расслабиться | 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, поднять тонус | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 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 я расстроен чем-то | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Л | Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю | 5 | 4 | 3 | 3 | 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 | 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 и расслабился | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Р | Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| С | Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Т | Обнаружив у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я закурил ее | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Тип курительного поведения определяется суммой баллов на следующие утверждения:

Если сумма баллов по выбранному утверждению:

* 11 и более, то вы, скорее всего, курите именно по этой причине;
* от 7 до 11 - то это может быть причиной курения;
* меньше 7 – данный тип курения для вас не характерен.

А+Ж+Н = Стимуляция;
Г+К+Р = Поддержка;
Б +З +О = "Игра" с сигаретой;
Д+Л+С = Жажда;
В +И +П = Расслабление;
Е+М+Т = Рефлекс.

Выделяют следующие типы курительного поведения:

**1-й тип – «Стимуляция».** Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием: взбадривает, снимает усталость; отмечается высокая степень психологической зависимости от никотина. У таких лиц часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.

**2-й тип – «Игра с сигаретой».** Такой человек обычно курит за компанию. Ему важны «курительные» аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет, сама манера курения. Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.

**3-й тип – «Расслабление».** Курят только в комфортных условиях, с помощью сигареты человек получает «дополнительное удовольствие» от отдыха. Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.

**4-й тип – «Поддержка».** Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта. Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.

**5-й тип – «Жажда».** Данный тип курения обусловлен физической привязанностью к табаку. Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови. Курит в любой ситуации, вопреки запретам.

**6-й тип – «Рефлекс».** Курящие данного типа не осознают причин курения и часто не замечают сам факт курения. Курят автоматически.

**ШАГ 2.** Попробуйте самостоятельно определить степень своей никотиновой зависимости, используя знаменитый тест Фагерстрома.

**1. Через сколько времени после пробуждения Вы закуриваете первую сигарету?** (в течение первых 5 минут – 3 очка; от 6 до 30 минут –2 очка; от 31 до 60 минут - 1 очко; более часа –0 очков).
**2. Трудно ли Вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?** (да – 1 очко; нет – 0 очков).
**3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?**

(от первой – 1 очко; от второй – 0 очков).

**4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?** (10 или меньше – 0 очков; от 11 до 20 – 1 очко; от 21 до 30 – 2 очка; от 31 и более – 3 очка).
**5. Курите ли Вы больше в первой половине дня, чем во второй?** (да – 1 очко; нет – 2 очка)
**6. Продолжаете ли Вы курить, когда Вы очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?** (да – 1 очко; нет – 0 очков).
Подсчитайте общее количество очков:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
**Результат:**
**От 0 до 2** - Никотиновая зависимость не выявлена.
**От 3 до 6** - Слабая или умеренно выраженная никотиновая зависимость.
**От 7 до 10** - Сильно выраженная никотиновая зависимость.

**ШАГ 3.** Сознательно убедите себя в том, что курить невыгодно, так как это:

1. ***вредит здоровью:*** (половина курящих расстанется с жизнью в промежутке от 35 до 63 лет, в среднем, курильщик живет на 23 года меньше некурящего человека);
2. ***ведет к дополнительным финансовым расходам***: на сигареты, зажигалки, отбеливание зубов, освежители для полости рта, никотиновые пластыри и конфетки***;***

В таблице приведены минимальные затраты курильщика на сигареты в рублях в год:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Марка сигареты | Минимальная стоимость | в год (5 сигарет в день) | в год (10 сигарет в день) | в год (20 сигарет в день) |
| Winston | 31 | 2828.75 | 5657.5 | 11315 |
| L&M | 29 | 2646.25 | 5292.5 | 10585 |
| KentVogue | 50.00 | 4562.5 | 9125 | 18250 |
| Marlboro | 45.00 | 4106.25 | 8212.5 | 16425 |
| ParliamentЯва Золотая | 21.00 | 1916.25 | 3832.5 | 7665 |
| Virginia | 42.00 | 3832.5 | 7665 | 15330 |
| MildSeven | 52.00 | 4745 | 9490 | 18980 |
| Русский стиль | 40.00 | 3650 | 7300 | 14600 |

1. ***мешает работе:*** доказано, что курильщику трудно, а иногда просто невозможно, сосредоточиться на учебе, работе и любом другом занятии;
2. ***создает проблемы в личной жизни:*** от курящего человека неприятно пахнет, при временном отказе от курения человек может становиться агрессивным;
3. ***является признаком низкого социального статуса:*** «курение уже не в моде» и воспринимается другими людьми как неуверенность в себе.

**ШАГ 4.** Решите для себя: сможете ли Вы самостоятельно отказаться от курения или лучше обратиться к врачу.

**ШАГ 5.**

**1. Подготовитесь к отказу от курени**я: назначьте дату прекращения курения; изменить свое окружение: уберите сигареты из дома, автомобиля, рабочего места, не позволяйте курить у себя дома; пересмотрите все свои предыдущие попытки бросить курить, попытаться проанализировать, что помогало и что мешало отказу от курения.

**2. Получить поддержку от близких людей:** предупредите свою семью, друзей и сотрудников по работе о том, что намерены бросить курить и просите, чтобы они не курили в Вашем присутствии и не оставляли сигареты.

**3. Учитесь новому поведению*:*** старайтесь отвлекать самого себя от желания курить, планируйте на каждый день что-либо, приносящее удовольствие.

**4. Если Вы чувствуете, что сами справиться не можете, посоветуйтесь с врачом центра здоровья. В зависимости от вида и степени зависимости врач может предложить различные рекомендации:**

* средства психологической коррекции;
* заменители сигарет;
* препараты никотин-заместительной терапии;
* программы по детоксикации организма;
* препараты, очищающие полость рта и бронхо-легочную систему;
* седативные (успокаивающие) средства;
* методы иглорефлексотерапии и фитотерапии;
* биостимулирующие препараты и др.

**Если Вы все-таки не можете отказаться от курения: помните, что ответственность за последствия курения – это только Ваша ответственность!**