



Школа по отказу от курения



Презентация подготовлена главным специалистом по профилактической медицине
Департамента здравоохранения г. Москвы профессором Н.В. Погосовой



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013



Что мы знаем
о курении



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013



ТАБАКОКУРЕНИЕ

вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013



Факт 1

Курение ежегодно убивает в мире около 6 миллионов людей.
Эта цифра включает 600 тысяч некурящих людей,
причиной смерти которых является вдыхание табачного дыма.



Все эти люди умирают из-за рака легких,
сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Если эту эпидемию не остановить,
то к 2030 году число смертей
достигнет восьми миллионов в год.

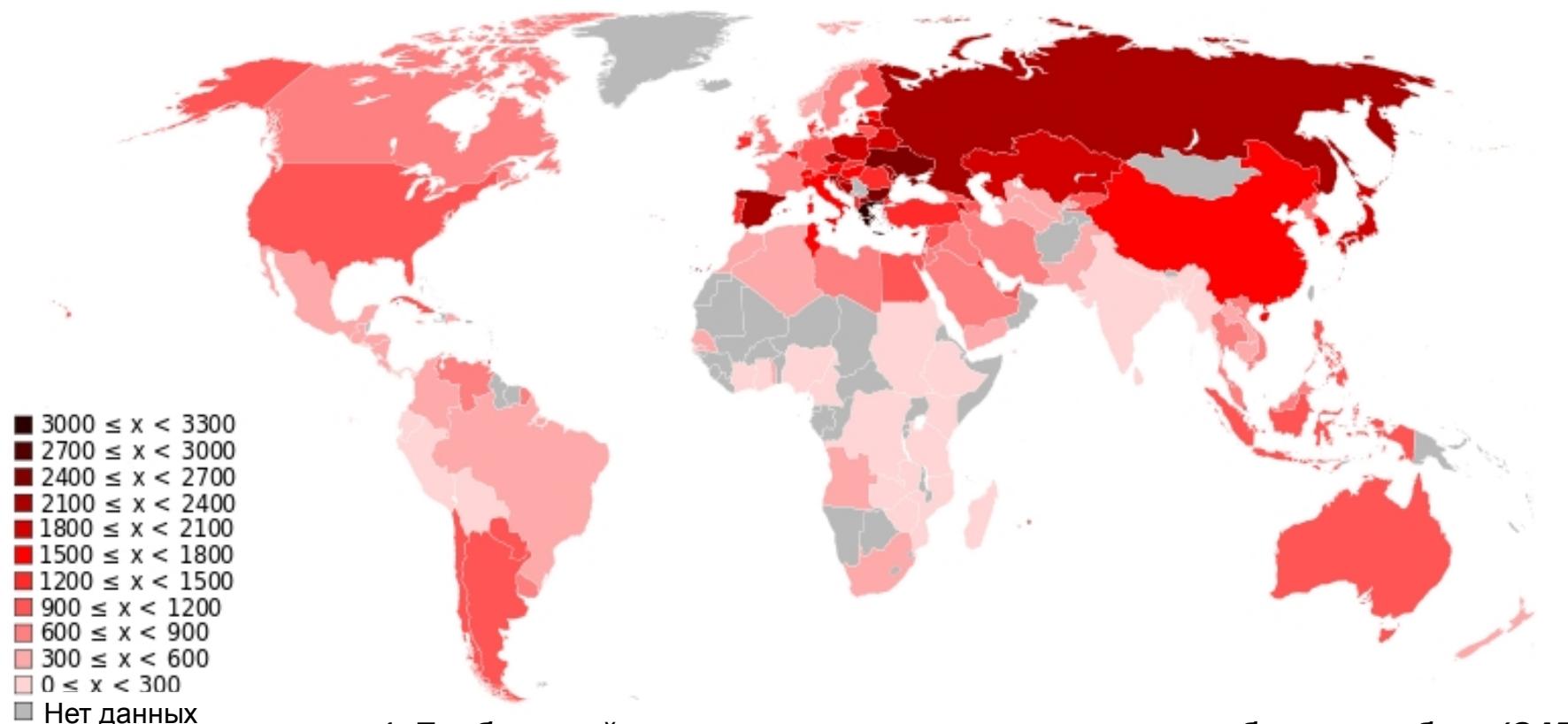




Факт 2
Курение сокращает
продолжительность жизни
в среднем на 7 лет!



**Россия одна из самых курящих стран в мире.
Курит 39% населения – 43,9 миллионов человек!¹
В том числе 60,7% мужчин и 21,7% женщин**



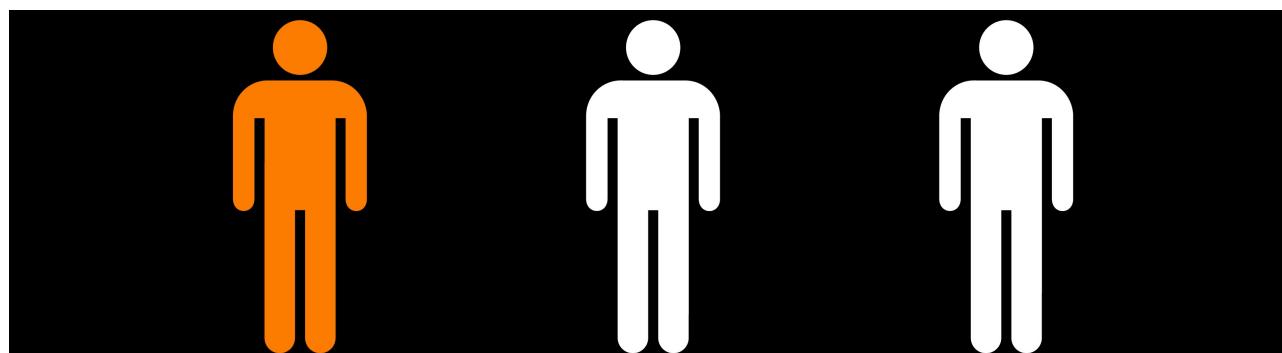
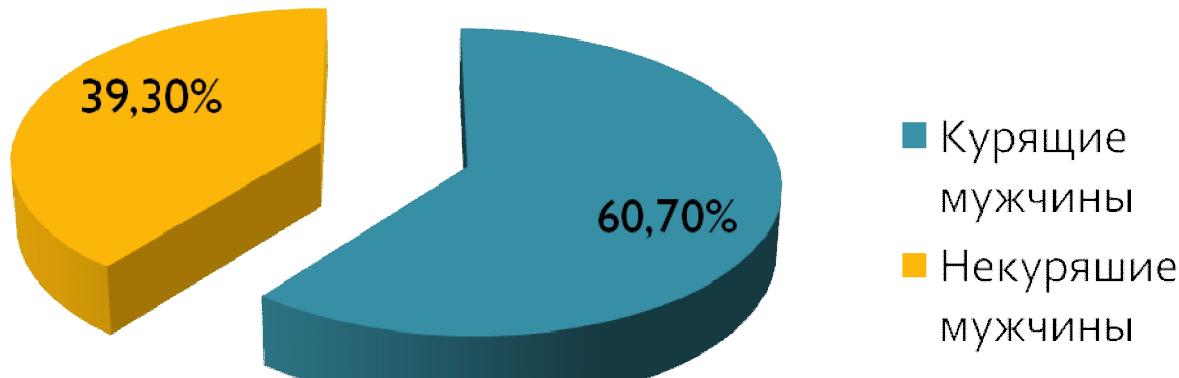
*1. Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака (GATS),
Российская Федерация, 2009 г.*



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Факт 3

В России КУРИТ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ МУЖЧИНА!



Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака (GATS),
Российская Федерация, 2009 г.



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

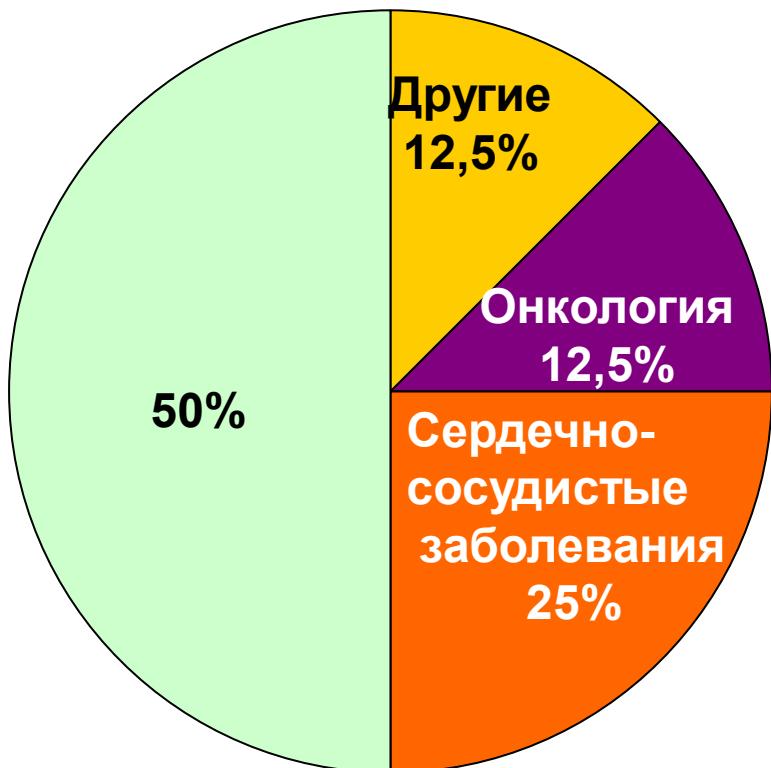


Курение убивает 1 из 2 курильщиков

Каждую 6 секунд в мире происходит
1 смертельный случай по причине курения



Курение убивает 1 из 2 курильщиков



Каждый второй курильщик умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, каждый четвертый – от онкологических заболеваний, еще четверть курильщиков умирает от других заболеваний



Факт 5



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Компоненты табачного дыма

Табачный дым, вдыхаемый во время курения, содержит более 4000 химических элементов, из которых более 250 являются токсичными или канцерогенными



Компоненты табачного дыма

Ацетон

Также входят в состав...

Растворителей красок

Бутан

Газовых зажигалок

Мышьяк

Инсектицидов

Кадмий

Авто аккумуляторов

Монооксид углерода

Выхлопных газов

Толуол

Промышленных растворителей



Компоненты табачного дыма

| Твердые компоненты | Газообразные компоненты |
|---|---|
| Никотин Индол Фенол Н-Метилиндол О-крезол М- и п-крезол Карбазол 4,4-Дихлоростильбен | Монооксид углерода (СО) Диоксид углерода (СО₂) Аммоний Цианистый водород Изопрен Ацетальдегид Ацетон N-Нитрозодиметиламин |



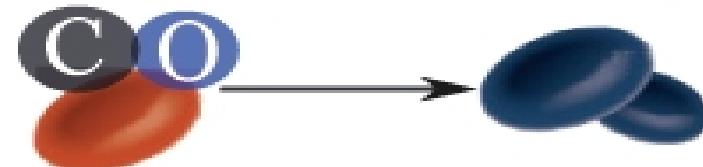
Патогенное влияниеmonoоксида углерода

Монооксид углерода (СО) – газ без цвета и запаха, содержится в табачном дыме

- Его способность соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода
- Повышенный уровень СО в легких и крови курильщика уменьшает способность крови переносить кислород, что приводит к хронической ишемии органов всех систем!

Карбоксигемоглобин

- Уменьшение числа выкуриваемых сигарет практически не влияет на концентрацию карбоксигемоглобина, так как его выведение из организма занимает около 8 часов



Компоненты табачного дыма с общетоксическим действием

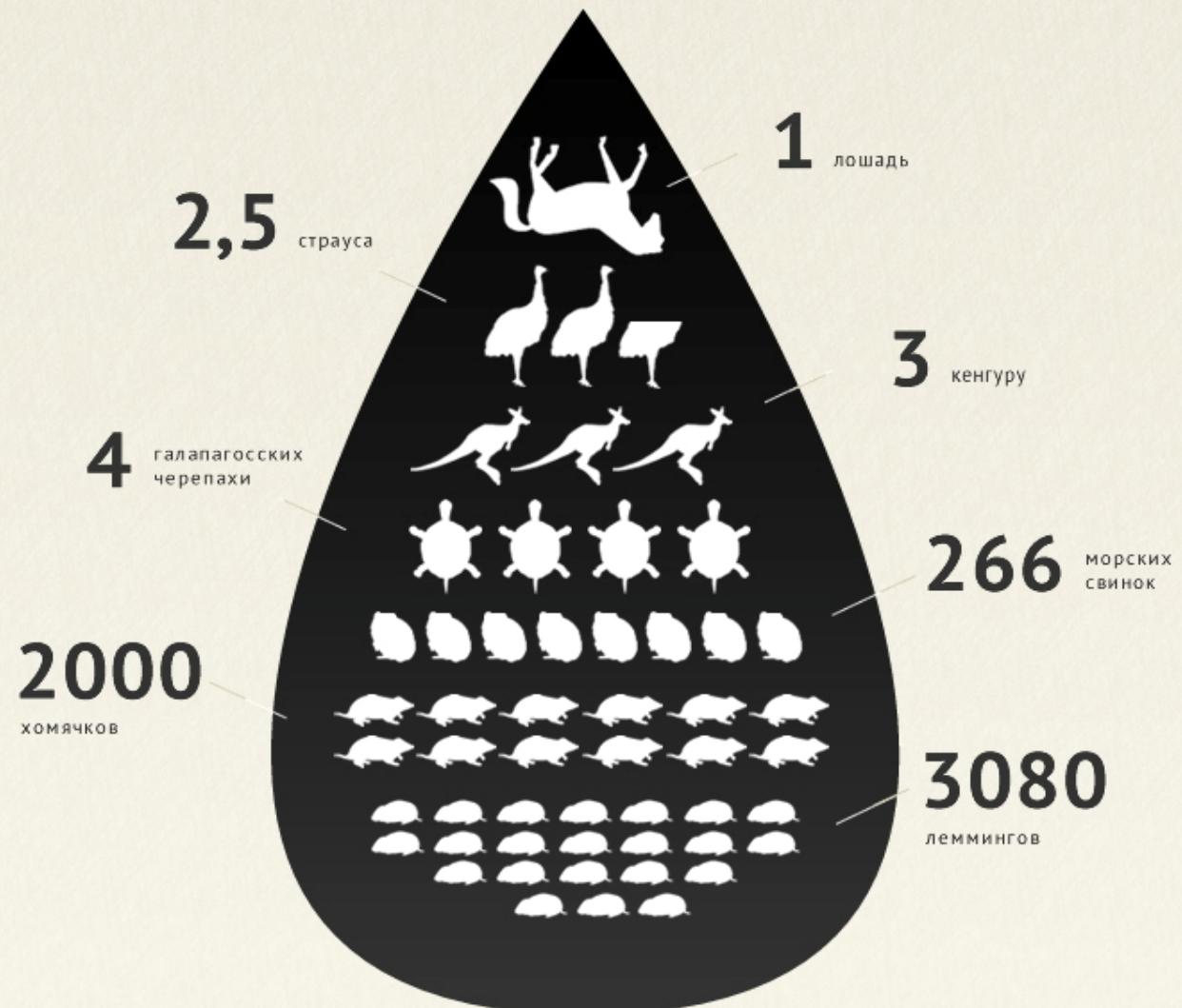
- **Никотин** — очень сильный яд. Вызывает паралич нервной системы (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека: 0,5—1 мг/кг. Для сравнения: у цианистого калия этот показатель примерно втрое выше (1,7 мг/кг)
- **Цианистый водород или синильная кислота** оказывает прямое воздействие на реснички бронхиального дерева, нарушает внутриклеточное и тканевое дыхание
- **Акролеин** повышает риск развития бронхиальной астмы, онкологических заболеваний, воспаления мочевого пузыря, поражений нервной системы

1. Арзамасцев А.П. и соавт. ТСХ-скрининг токсикологически значимых соединений, изолируемых экстракцией и сорбцией. Токсикологическая химия.

2. Тиганов А.С. и соавт. Руководство по психиатрии. В 2-х томах. ТОМ 1-Й. Под редакцией академика РАМН А.С. Тиганова. М. Медицина. 1999 г.

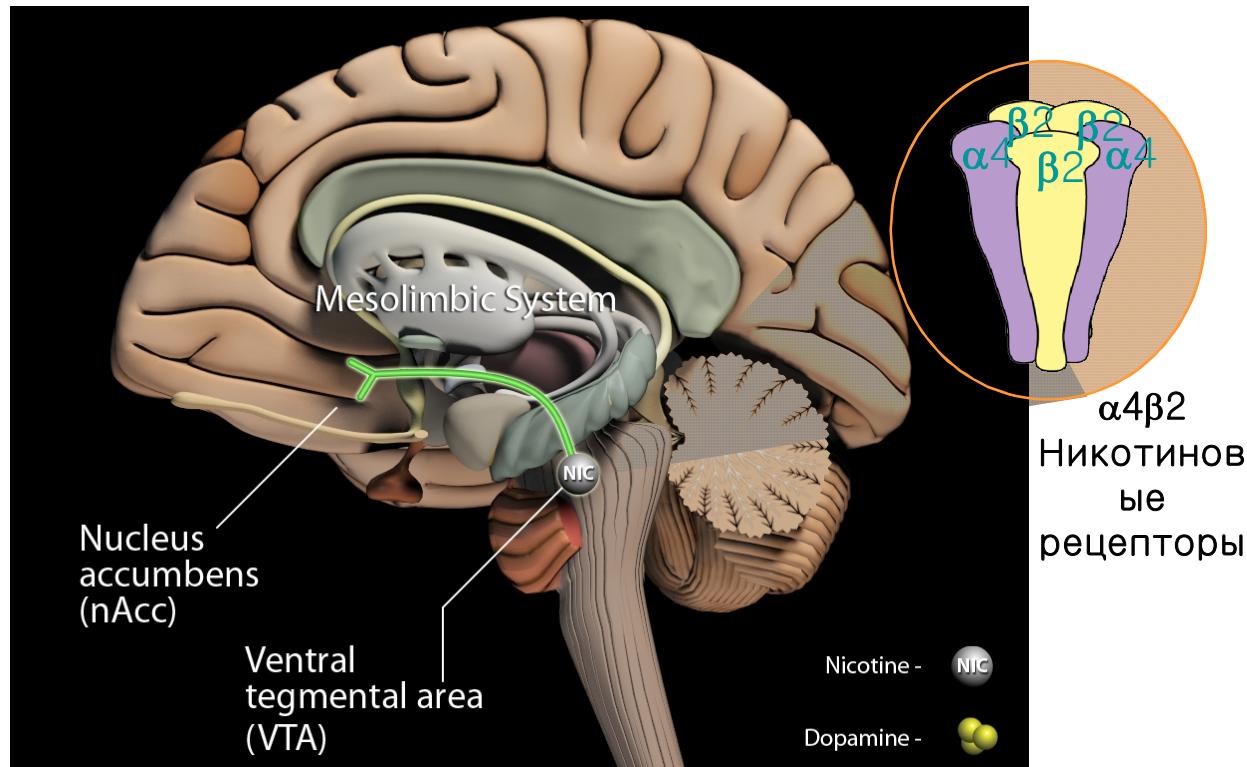


КАПЛЯ НИКОТИНА УБИВАЕТ



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Никотин: механизм воздействия на центральную нервную систему

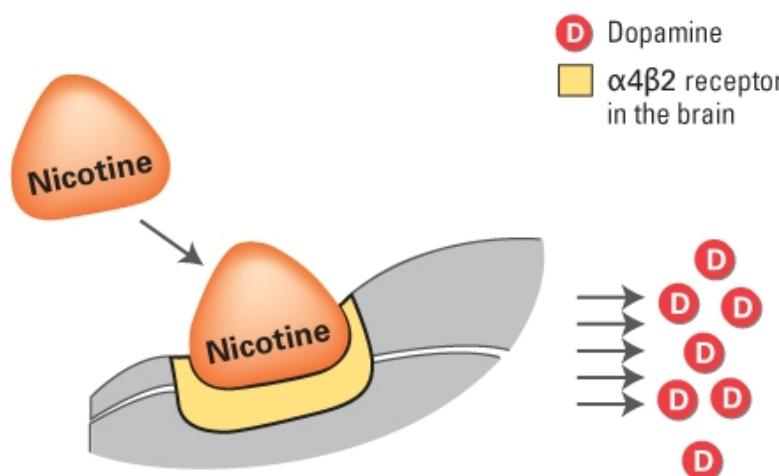


Никотин воздействует преимущественно на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы центральной нервной системы



Никотин – вещество, вызывающее сильную зависимость

Никотин: механизм воздействия на центральную нервную систему

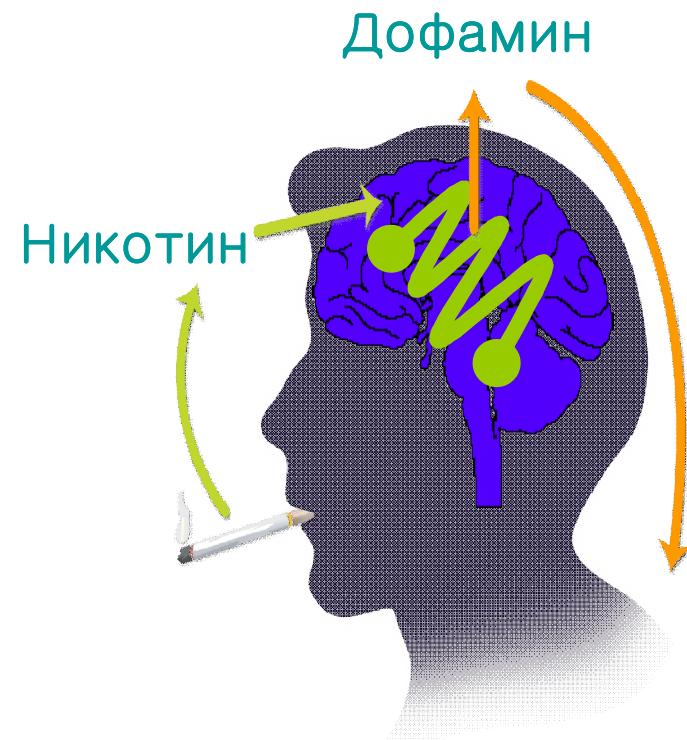


- **Никотин вызывает зависимость по силе сопоставимую с героином**
- **Никотин в головном мозге взаимодействует с ацетилхолинергическими рецепторами . В процессе этого взаимодействия происходит выброс дофамина – гормона удовольствия!**



Курение и удовольствие: механизмы

- Снижение уровня дофамина между сигаретами приводит к развитию синдрома отмены и развитию стресса
- У курящего человека развивается потребность в никотине для стимуляции выброса дофамина и получения чувства удовольствия^{1,2}



1. Jarvis MJ. *BMJ* 2004; 328:277-279.
2. Picciotto MR, et al. *Nicotine and Tob Res* 1999;Suppl 2:S121-S125.



Курение и онкологические заболевания

Смерть от рака лёгких в 90 % случаев у мужчин и в 80 % у женщин вызвана курением

Основными этиологическими факторами рака лёгких у курильщиков считаются радон, полоний, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле



**Курение повышает вероятность
возникновения **злокачественных опухолей**
следующих локализаций:**

- **полости рта**
- **пищевода**
- **гортани**
- **поджелудочной железы**
- **желудка**
- **толстой кишки**
- **почек**
- **мочевого пузыря**
- **печени**
- **простаты**
- **шейки матки**
- **острой миелоидной лейкемии**



Stein C. J., Colditz G. A. Modifiable risk factors for cancer. *British Journal of Cancer*, 2004. v. 90, p. 299—303
National Cancer Institute: PDQ® Cancer Prevention Overview. Bethesda, MD: National Cancer Institute. Date last modified 31.01.2013



Влияние курения на репродуктивную систему мужчин

- Никотин угнетает спинномозговые центры эрекции и эякуляции, а также обладает сосудосуживающим эффектом, следствием чего является **ослабление эрекции и преждевременное семяизвержение**
- **Снижается фертильность**
(количество и качество спермы)

Stein C. J., Colditz G. A. Modifiable risk factors for cancer. *British Journal of Cancer*, 2004. v. 90, p. 299—303

Sofikitis N., et al. Effects of smoking on testicular function, semen quality and sperm fertilizing capacity. *J Urol* 1995; 154(3): 1030-4



Влияние курения на репродуктивную систему женщин

- **Антиэстрогенное действие**
- **Нарушения менструального цикла**
- **Предменструальный синдром средней и тяжелой степени**
- **Раннее развитие менопаузы**

How tobacco smoke causes disease: the biology and behavioral basis for smoking-attributable disease: a report of the Surgeon General. – Rockville, MD : Dept. of Health and Human Services, Public Health Service, Office of Surgeon General, 2010. P. 704



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Влияние курения на репродуктивную систему женщин

Курение является фактором риска осложнений при беременности, а также **бесплодия и выкидышей!**

У курящей беременной **высока опасность**

- **самопроизвольного выкидыша**
- **низкой массы тела плода при рождении**
- **внутриутробной задержки развития плода**
- **внутриутробной гибели плода**
- **преждевременных родов!**

- 1) Stein C. J., Colditz G. A. Modifiable risk factors for cancer. *British Journal of Cancer*, 2004. v. 90, p. 299—303
- 2) U.S. Department of Health and Human Services. *Women and Smoking: A Report of the Surgeon General*. Rockville (MD): U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office of the Surgeon General, 2001 [accessed 2009 May 5].



- У курильщиков чаще развиваются **гингивиты, периодонтит и потеря зубов**



Курение вызывает
пародонтоз
и выпадение зубов

Haber R. Smoking is a major risk factor for periodontitis. *Curr Opin Periodontol* 1994; 2: 12

Zambon J., et al. Cigarette smoking increases the risk for subgingival infection with periodontal pathogens.

J Periodontol 1996; 67(suppl 10): 1050

Albandar JM., et al. Cigar, pipe, and cigarette smoking as risk factors for periodontal disease and tooth loss.

J Periodontol 2000; 71(12): 1874



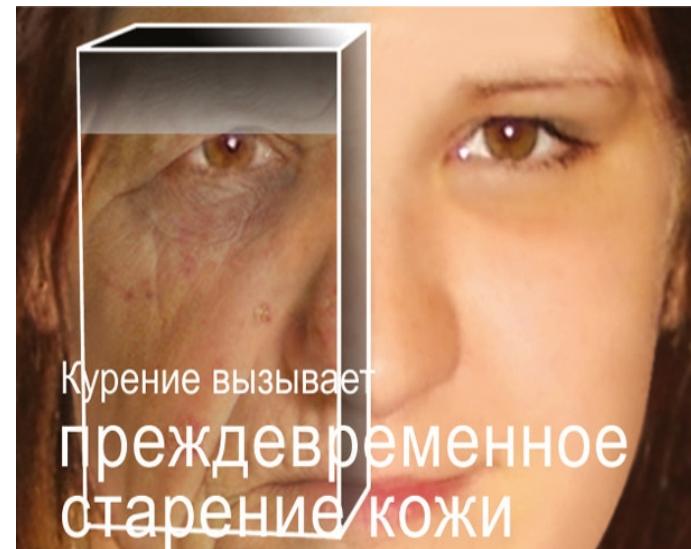
Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Влияние курения на кожу

Термин «лицо курильщика» впервые появился в научном журнале в 1985 году.

У 48% курящих и 8% куривших в прошлом кожа имеет бледно-серый цвет и более выраженные морщины, чем у некурящих

**Курение вызывает
преждевременное старение
и существенно ухудшает
внешний вид!**





Мифы о курении



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Что мы знаем о курении: мифы и реальность

- «Курение – это всего лишь вредная привычка»
- «Курение не так вредит здоровью, если не курить сигареты, а использовать другие формы табачных изделий – трубку, сигары, кальян и другие»
- «При длительном стаже бросать курить бессмысленно»
- «Курение – хорошее средство для снятия стресса»
- «Чтобы бросить курить, достаточно перейти на электронную сигарету»



Мифы о курении: «вредная привычка»

Миф №1: «Курение – всего лишь вредная привычка, отказаться от которой легко и просто»

Опровержение: это не вредная привычка, а **болезнь**, проявляющаяся зависимостью от компонентов дыма тлеющего табака, т.е. одна из форм **токсикомании!**

Это заболевание представлено
в МКБ-10 в рубрике
психических и поведенческих
расстройств,
раздел зависимостей: шифр F7.x



Мифы о курении: курение трубки

Миф №2: «При курении трубки человек не вдыхает дым в легкие, следовательно риск заболеть онкологическим заболеванием при курении трубки невысок»

! Опровержение: это справедливо лишь для рака легких. Риск развития рака ротовой полости, глотки, пищевода и желудка при курении трубки намного выше, чем при курении сигарет!

При курении трубки никотин и другие токсичные вещества всасываются непосредственно через слизистую ротовой полости и гортани. Это повышает риск возникновения онкологических заболеваний следующих органов:

- верхнего отдела пищеварительного тракта – в 8,7 раз;
- ротовой полости и глотки в 12,6 раз;
- рака пищевода – в 7,2 раза



Курение может
стать причиной
медленной
и мучительной
смерти

Henley SJ, Thun MJ, Chao A, Calle EE. Association between exclusive pipe smoking and mortality from cancer and other diseases. *J Natl Cancer Inst* 2004; 96: 853-61



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Мифы о курении: курение кальяна

Миф №3: «Кальян не вреден для здоровья»

! Опровержение: За один час курения кальяна через легкие проходит в 100 – 200 раз больше дыма, чем при курении сигареты!

- В одной заправке кальяна содержится 6,25 мг никотина, для сравнения – в 1 сигарете содержится лишь 0,8 мг никотина
- За 45 минут курения кальяна в организм попадает больше угарного газа (СО), чем содержится в пачке сигарет!
- В крови у курильщиков кальяна концентрация карбоксигемоглобина, никотина, котинина, мышьяка, хрома и свинца намного выше, чем у курильщика обычных сигарет¹⁻²

1. Shihadeh A. *Investigation of mainstream smoke aerosol of the argileh water pipe*. *Food and Chemical Toxicology* 2003; 41: 143–152
2. Akl EA, et al. *The effects of waterpipe tobacco smoking on health outcomes: a systematic review*. *Int J Epidemiol* 2010; 39: 834



Мифы о курении: «бросать бессмысленно»

Миф №4: «При длительном стаже курения бросать бессмысленно»

! Опровержение: даже после курения в течение многих лет отказ от курения **значительно** снижает риск развития инфаркта миокарда, других сердечно-сосудистых осложнений, онкологических заболеваний и смерти от всех причин, связанных с курением!

БРОСАТЬ КУРИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!



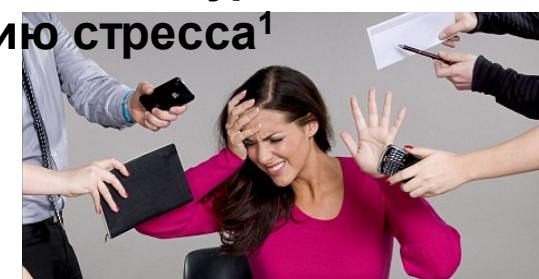
Мифы о курении: курение и стресс

Миф №5: «Курение табака помогает облегчить чувство беспокойства и снизить уровень стресса»

! Опровержение: устранение никотином беспокойства и раздражительности, наблюдаемое при систематическом курении, во многом объясняется психической и физической зависимостью от него!

- Острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика. Чувство облегчения в результате употребления никотина обычно воспринимается как «расслабление»
- У курильщиков выявляются более высокие уровни стресса, чем у некурящих. Регулярное курение приводит к повышению уровня стресса, а прекращение курения ведет к снижению стресса¹

1/ Parrott AC. Does Cigarette Smoking Cause Stress? *American Psychologist* 1999; 54(10): 817–820





Риск сердечно-сосудистых осложнений не уменьшается при любых других формах потребления табака (трубки, мундштуки, жевательный или нюхательный табак)!



Курение так называемых «легких» сигарет также не снижает риск осложнений



Кроме того...

Задумывались ли
Вы когда-нибудь
о том...



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

...во сколько Вам обходится курение?

Средняя цена пачки сигарет - 56 рублей

При выкуривании одной пачки в день Вы тратите:

- в месяц – 1 680 руб.
- в год – 20 160 руб.

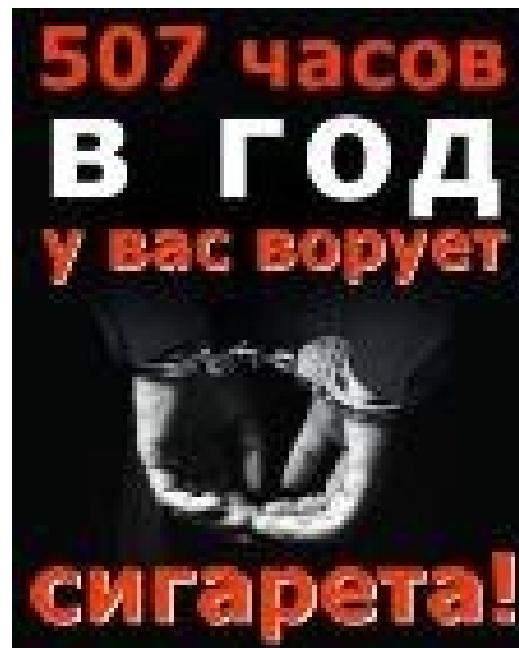


При выкуривании 2-х пачек в день вы тратите:
в месяц – 3 360 руб.
в год – 40 320 руб.



...сколько времени Вы тратите на курение?

Курильщик тратит на курение около 507 часов в год,
что равно 21 календарному дню!



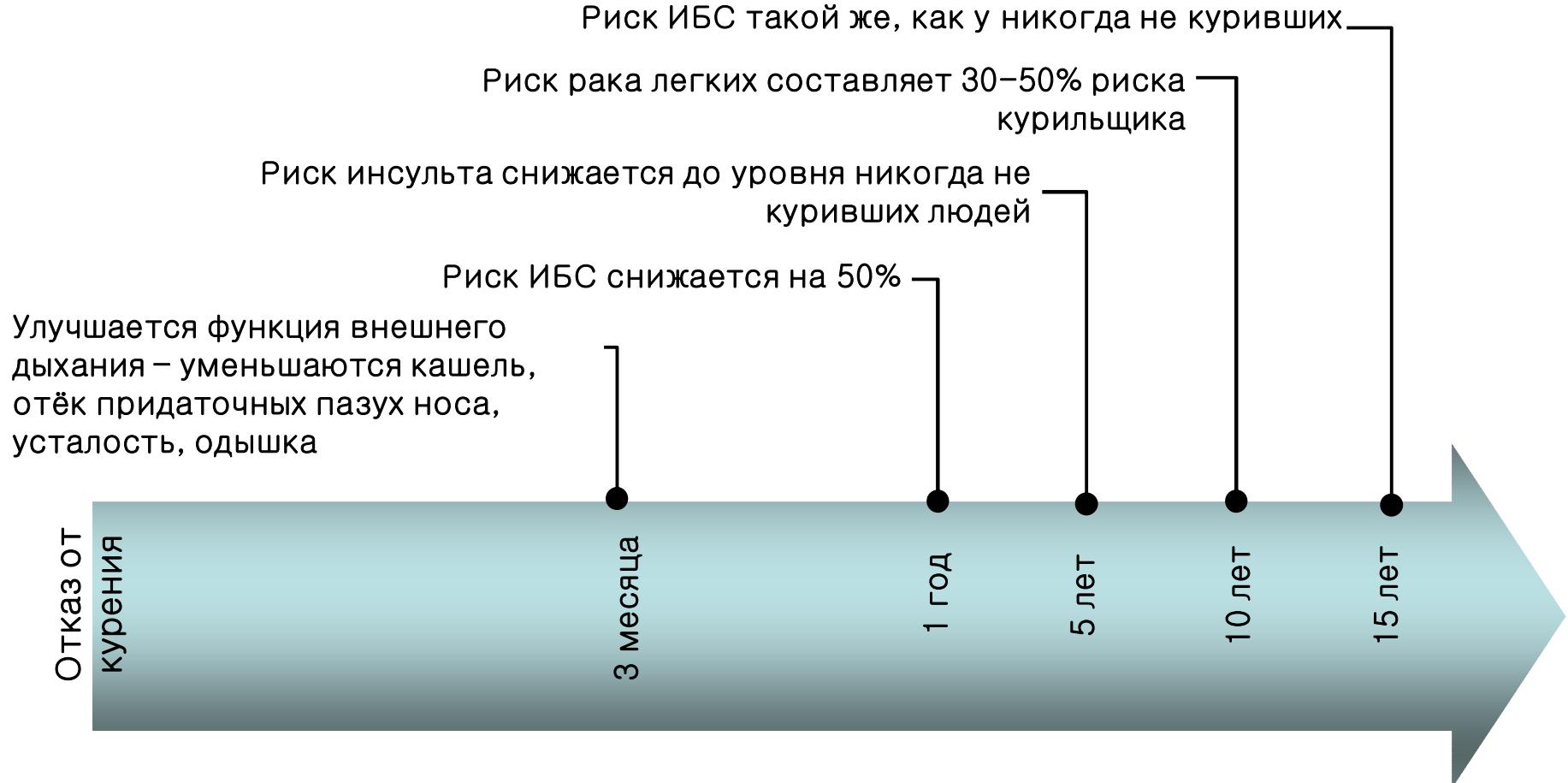
Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013

Польза отказа от курения

- Через 2 часа после прекращения курения концентрация никотина упадет и появятся первые симптомы отмены
- Через 12 часовmonoоксид углерода полностью выйдет из организма, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- Через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- Через 3 месяца улучшается кровообращение, что позволит легче ходить и бегать
- Через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких улучшится на 10%
- Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих



Польза отказа от курения: лучше поздно, чем никогда!



Manual of Smoking cessation: A Guide for Counsellors and practitioners. Andy McEwen, Peter Hajek, Hayden McRobbie & Robert West. Addiction Press, Blackwell publishing.

Отказ от курения: с чего начать?

Психологическая самоподготовка

- Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить
- Объявите о своем решении бросить курить (семье, родственникам, друзьям, сотрудникам по работе). Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению
- Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки)



Отказ от курения: с чего начать?

Психологическая самоподготовка

- Не носите сигареты с собой. Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросите
- Увеличьте физическую активность. Начните регулярные (не реже 3-5 раз в неделю) занятия: это может быть быстрая ходьба, плаванье, бег, езда на велосипеде или другие виды физических нагрузок



Отказ от курения: с чего начать?

Психологическая самоподготовка

- Постарайтесь внести изменения в свой жизненный распорядок в отношении моментов, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобильной « пробке » и др.). Продумайте заранее, как можно отвлечься в эти моменты



Отказ от курения: с чего начать?

Психологическая самоподготовка

- Для воспроизведения привычного поведения (взаимодействия руки и рта) **вместо курения сигареты съешьте карамель, фрукты**
- **Употребляйте не менее 2 литров жидкости в сутки** (если нет особых противопоказаний, это способствует более быстрому выведению из организма табачных токсинов)



Отказ от курения: с чего начать?

Психологическая самоподготовка

- Страйтесь, чтобы ваши руки были постоянно чем-то заняты: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы



Рекомендации пациенту, желающему бросить курить

- **Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте**
- **Наметьте дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели)**
- **Расскажите друзьям, близким, сотрудникам о своем решении и попросите у них поддержки**
- **Будьте готовы к появлению симптомов отмены (плохое настроение, желание закурить, снижение концентрации внимания) и другим трудностям первых недель**
- **Незадолго до запланированной даты полного отказа перестаньте курить в местах, где Вы проводите особенно много времени (работа, дом, машина и т.д.)**



Рекомендации пациенту, желающему бросить курить

- **Если Вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предшествующий опыт**
- **Поскольку алкоголь способствует рецидивам, воздержитесь от его приема в ближайшее после отказа от курения время**
- **Если в ближайшем окружении есть другие курильщики, попросите их хотя бы не курить в Вашем присутствии (в идеале – попробовать бросить вместе)**
- **Избегайте провоцирующих курение ситуаций (отрицательные эмоции и стресс, общество курящих людей, прием алкоголя, сигареты и прочие атрибуты курения в открытом доступе)**



Рекомендации пациенту, желающему бросить курить

- **Вознаграждайте себя чем-то приятным за каждую пройденную ступеньку (если Вы не курите в течение суток, недели и т.д.)**
- **Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, аутогенная тренировка**
- **Не отчайвайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают**



Будьте готовы к симптомам отмены

- **Симптомы отмены проявляются:** раздражительностью, чувством неудовлетворенности, приступами гнева, трудностями с засыпанием и концентрацией внимания и т.д.
- Будьте готовы к этому. Они могут про продолжаться до 3-4 недель. Это всего лишь реакция организма на отмену никотина, а не грозный симптом, требующий возобновления курения

«Предупрежден – значит вооружен»



Другие возможны побочные эффекты отказа от курения

- **Пониженное настроение, депрессия**
Может потребоваться консультация врача
- **Умеренное обострение хронических заболеваний легких** из-за нарушения дренажа мокроты
Может потребоваться консультация врача
- **Набор веса**
Обычно в течение нескольких месяцев после отказа от курения люди набирают 2-5 кг. Необходимо соблюдать диету и заниматься физкультурой

Однако польза при отказе от курения значимо превышает вред набора веса !



1. Ограничите курение в местах, где Вы особенно много проводите времени (работа, машина и т.д.)
2. Страйтесь снизить количество сигарет
3. Пополните список причин для отказа от курения
4. **Наметьте ДАТУ отказу от курения** (это должен быть конкретный день в ближайшие 2 недели)

Домашнее задание

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |



**Благодарю за
внимание!**



Федеральный центр здоровья. Школа по отказу от курения, Москва 2013