

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

19 ноября

www.budzdorovperm.ru



Табачная (никотиновая) зависимость

Самое распространенное в мире психическое расстройство
(Международная классификация болезней; раздел F10-F19
«Психические расстройства и расстройства поведения,
связанные с употреблением психоактивных веществ», рубрика
F17.x)

Включает в себя:

- Синдром зависимости (патологическое, болезненное влечение к никотину)
- Синдром отмены (абстинентный синдром)
- Анозогнозию (отрицание или недооценка своей зависимости)



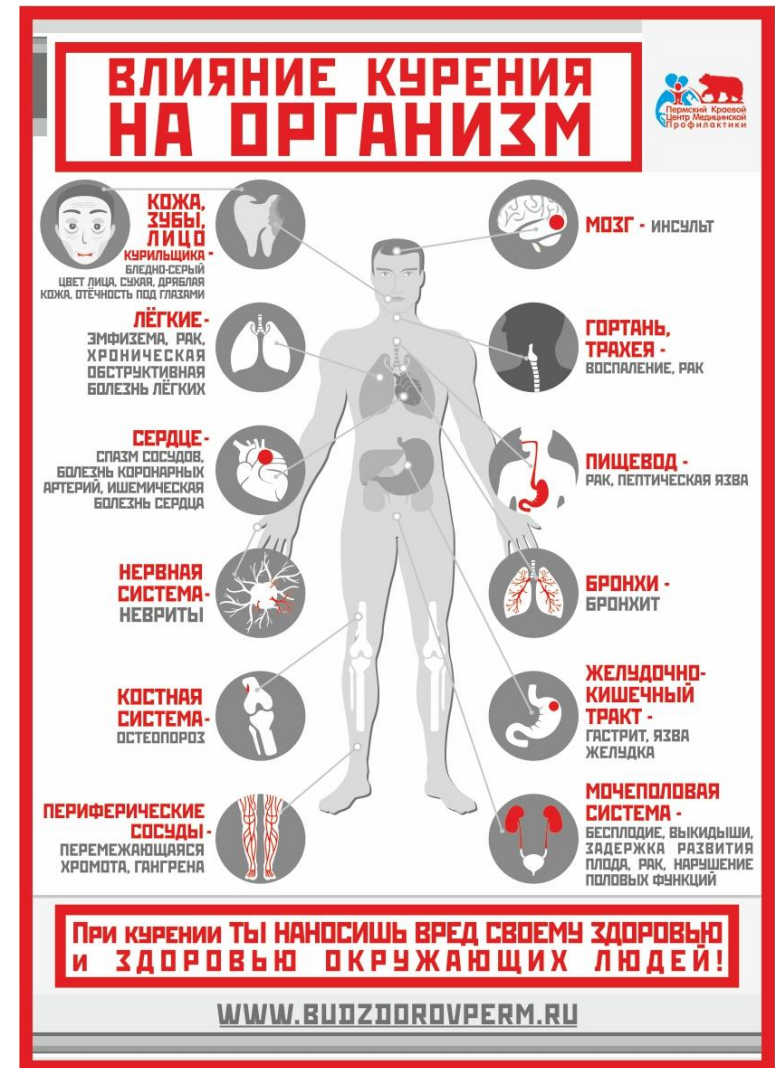
Актуальность проблемы

Распространенность. По статистике, в России курят около 43,9 миллиона человек (39,1 % населения) - это первое место в мире

Доступность. В России пачка сигарет стоит около 2 долларов, тогда как в США – 6 долларов, в Европе – 10 долларов

Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти порядка 6 миллионов человек в мире. ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечнососудистые, легочные и онкологические заболевания)

Курение – это одна из основных причин



Для снижения уровня курения ВОЗ

предлагает комплекс из шести подходов под названием «MPOWER»

Monitor

- отслеживание потребления табака и стратегий предупреждения табакокурения

Protect

- защита людей от табачного дыма, (запрет курения в общественных и рабочих местах)

Offer

- предложение помощи в целях прекращения употребления табака

Warn

- предупреждение об опасностях, связанных с табаком

Enforce

- введение запретов на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табачных изделий

Raise

- повышение налогов на табачные изделия



Федеральный закон "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" от 23.02.2013 N 15-ФЗ



Полный запрет на курение во всех общественных местах;

Постоянное увеличение налога на табачные изделия на поэтапной основе;

Запрет всех форм рекламы табака, его продвижения и спонсорства;

Усиление антитабачных кампаний в различных средствах массовой информации;

Запрет на продажу снюса и жевательного табака;

Усиление запрета на продажу табачных изделий несовершеннолетним в возрасте до 18 лет.

Кроме того, в 2012 г. Министерство здравоохранения РФ издало приказ о размещении на пачках сигарет предупредительных надписей о вреде курения, сопровождаемых рисунками.



Помогают ли меры по борьбе с курением?

Распространенность* потребления табака среди взрослого населения значительно снизилась: на 21,5% (на 16,0% среди мужчин, на 34,0% среди женщин)

Значимо увеличился **процент бывших ежедневных курильщиков** (с 18,3% в 2009 до 24,7% в 2016)

Значимо увеличился процент курящих, получивших **совет медицинского работника** отказаться от курения (с 31,7% в 2009 до 47,9% в 2016)

Процент постоянных курильщиков сигарет, которые под влиянием предупреждений о вреде для здоровья на пачках сигарет **задумались об отказе от курения**, значимо вырос – с 31,7% в 2009 г. до 36,0% в 2016 г.

Значимо вырос процент взрослых, заметивших **информацию, направленную против курения** сигарет, в любых местах (68,1% в 2009 г. и 81,3% в 2016 г.)

Пассивное курение в домах (34,7% в 2009 г. и 23,1% в 2016 г.) и на рабочих местах (34,9% в 2009 г. и 21,9% в 2016 г.) значимо снизилось

Среди ежедневных курильщиков месячные **расходы на покупку сигарет** увеличились с 560,8 руб. в 2009 г. до 1671,0 руб. в 2016 г. (данные откорректированы с учетом инфляции)

Более чем в 3 раза увеличилась медианная **стоимость пачки**, содержащей 20 промышленно произведенных сигарет – с 24,5 руб. в 2009 г. до 79,7 руб. в 2016 г.

Воздействие на людей любых видов рекламы, продвижения и спонсорства сигарет в течение последних 30 дней значимо снизилось – с 68,0% в 2009 г. до 23,1% в 2016 г. Также значимо снизилось воздействие подобной рекламы в местах продаж сигарет – с 43,6% в 2009 г. до 5,5% в 2016 г.

Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака (GATS) - национальный репрезентативный опрос домохозяйств, в котором опрашиваются лица 15 лет и старше, и который является глобальным стандартом систематического мониторинга потребления табака и отслеживания ключевых показателей борьбы против табака, разработанных для получения национальных оценок в целом, а также в разбивке по полу и месту проживания. Опрос GATS является одним из компонентов Глобальной системы эпиднадзора за потреблением табака (GTSS). В Российской Федерации он был впервые проведен в 2009 г., а затем – в 2016 г.



Проверь себя: тест на уровень зависимости (укороченный вариант)

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?

- менее, чем через 5 минут. (3 балла)
- через 5 – 30 минут (2 балла)
- через 31 – 60 минут (1 балл)
- позднее 60 минут (0 баллов)

2. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

- более 30 (3 балла)
- 21-30 (2 балла)
- 11-20 (1 балл)
- 10 и менее (0 баллов)



Интерпретация результатов теста

- **от 1 до 2 баллов – низкий уровень зависимости**

При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам

- **3-4 балла - средний уровень зависимости**

Желательно использование лекарственной терапии и психотерапии

- **5-6 баллов – высокий уровень зависимости**

Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме
Обязательно назначение лекарственной терапии (при отсутствии противопоказаний) и психотерапии (по возможности)



Проверь себя: тест на степень 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



Интерпретация результатов теста:

- 0-3 – Отсутствие мотивации к отказу от курения
- 4-6 – Слабая мотивация к отказу от курения
- 7-8 – Высокая мотивация к отказу от курения



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ

после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца



...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, при выдохе



...ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель



... ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

улучшатся спортивные показатели - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок



...ЧЕРЕЗ 1 ГОД

риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками



...ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ

резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день



Бросаю курить! С чего начать?

1. **Принять твердое решение.**
2. Обратиться за помощью (к врачу, в специализированные сообщества);
3. Определить способ отказа от курения, назначить дату отказа, поставить в известность окружающих, установить мобильное приложение и т.д.



Кто поможет?

Федеральный консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака:

- 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный)

Полезные сайты

- takzdorovo.ru
- budzdorovperm.ru
- бросаемкурить.рф

Отделение (кабинет) медицинской профилактики в поликлинике

- Кабинеты помощи по отказу от курения
- Бесплатно, по полису ОМС

Пермский городской клинический наркологический диспансер

- Помощь бесплатная и без постановки на учет к наркологу



Резюме



Избавляться от никотиновой зависимости, как от опасного заболевания, нужно обязательно



Не существует безопасного способа и дозы употребления табака



Прекращение курения в любом возрасте и с любым уровнем зависимости имеет существенные преимущества для здоровья и качества жизни

