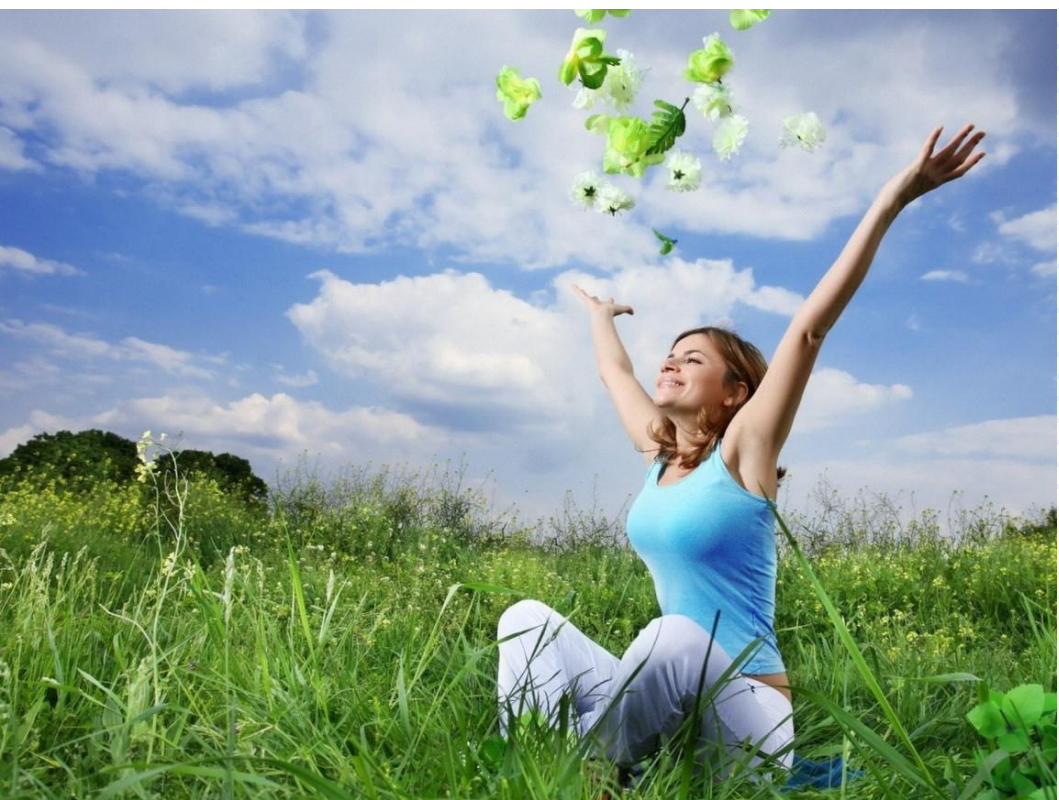


Выбор за вами:
КУРИТЬ или ЖИТЬ





Институт Здоровья Семьи



*Данный буклет разработан специалистами
Института Здоровья Семьи в рамках проекта
«Женщины против курения», который проводится
совместно с Департаментом здравоохранения Ханты-
Мансийского автономного округа – Югры и
Медицинским институтом Сургутского
государственного университета.*

Проект «Женщины против курения»

*Любые предложения и замечания просим направлять в
адрес Института Здоровья Семьи
119049, Москва, ул. Коровий Вал, дом 7, офис 175
Тел. (495) 937-36-23 Факс (495) 937-36-80
Адрес в интернет: www.ifhealth.ru*

*Все права на данный буклет принадлежат Институту
Здоровья Семьи. Копирование, распространение или любое
иное использование информации без предварительного
согласования с правообладателем запрещено.*

«Защита и укрепление здоровья женщин имеют решающее значение для здоровья и развития не только сегодняшних граждан, но и будущих поколений»

Доктор Маргарет Чен,
генеральный директор ВОЗ

Для чего создан этот буклет?

Ежегодно от причин, связанных с курением, умирает более 1,5 миллионов женщин старше 20 лет. Скажите сигаретам **НЕТ!**

Необходимость создания буклета о вреде женского курения продиктована чрезвычайной актуальностью данной проблемы. Исследования показывают: почти 30% российских женщин регулярно курят, подвергая себя и своих детей риску развития неизлечимых заболеваний. У курящих женщин чаще происходят выкидыши и преждевременные роды. Их дети хуже развиваются и чаще болеют.

Молодые женщины - новая мишень табачной индустрии. Для привлечения их внимания создаются сигареты с ментолом, цветочными или фруктовыми ароматами, пачки украшаются узорами и блестками. Сигареты преподносятся как «легкие», «с низким содержанием смол и никотина». Однако вред от них ничуть не меньше. Помните: **безопасных сигарет не существует!**

Цель нашего буклета – рассказать о смертельно опасных последствиях курения, о разрушающем влиянии табачного дыма на здоровье курящей женщины и ее детей, о возможностях избавления от этой пагубной привычки.

- ✓ *Сигареты сокращают жизнь женщины на 14,5 лет.*



Влияние курения на женское здоровье

- Курение **вызывает рак** легких, горла, пищевода, желудка, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, груди и шейки матки.
- Ежегодно курение уносит больше жизней, чем ВИЧ, наркотики, алкоголь, дорожно-транспортные происшествия, суицид и убийства вместе взятые.
- 80% смертей от рака легкого среди взрослых женщин обусловлены курением.
- Курение многократно повышает риск инфаркта и инсульта, приводит к тяжелым заболеваниям сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения.
- У курящей женщины раньше проявляются признаки старения: кожа приобретает желтоватый оттенок, становится сухой и морщинистой. Разрушаются ногти и зубы, голос становится хриплым.
- Курение может вызывать бесплодие, выкидыши и внематочную беременность.
- У курящих женщин во время беременности чаще развиваются преэклампсия и эклампсия - патологии, которые могут привести к смерти матери и ребенка.
- Дети курящих женщин чаще рождаются недоношенными или имеют низкую массу тела. Они также более подвержены риску внезапной смерти в возрасте до 1 года.

- ✓ Табачный дым содержит более 4000 опасных веществ: цианистый калий, мышьяк, стрихнин, и другие.



Пассивное курение убивает до 600 000 человек в год, из них 47 % - женщины

- Курение матери отрицательно влияет на физическое и умственное развитие ребенка.
- Дети курильщиц чаще сверстников имеют проблемы с концентрацией внимания, более склонны к агрессивному поведению.
- Подростки из курящих семей, следуя примеру родителей, имеют больший риск пристраститься к пагубной привычке.

Что такое «активное» и «пассивное» курение?

Активное курение – использование табачных изделий по прямому назначению.

Пассивное курение – вдыхание некурящими людьми воздуха, загрязненного табачным дымом. Вред пассивного курения сопоставим с тем, который получают сами курильщики. Вентиляция, проветривание помещений, огораживание зон для курения не могут защитить людей от «вторичного» дыма. Женщины и дети чаще всего становятся «курящими поневоле». Чтобы это случилось как можно реже:

- не позволяйте окружающим курить рядом с вами, особенно в автомобиле и закрытом помещении;
- по возможности посещайте общественные места, свободные от курения.





- ✓ *35 % некурящих женщин регулярно подвергаются воздействию вторичного табачного дыма.*

«Законы самосохранения» для некурящих женщин

Несколько правил, которые помогут вам преодолеть неловкость и попросить курящего человека не курить в вашем присутствии:

- 1. Оцените ситуацию.** Реакция на замечание может быть непредсказуемой. Если человек кажется агрессивным, раздраженным или расстроенным, возможно, для вашей безопасности лучше будет покинуть помещение самой.
- 2. Объясните суть проблемы.** Четко сформулируйте причину: «Мне очень жаль, но в этом помещении курение запрещено», «Простите, но из-за дыма у меня слезятся глаза/я начинаю сильно кашлять». К сожалению, не все курильщики осознают вред табачного дыма для окружающих.
- 4. Предложите альтернативу:** «Курящая зона находится за той дверью, не могли бы вы перейти туда?», «Будет лучше, если вы выйдете на улицу, чтобы покурить».
- 5. Предупредите о возможных последствиях:** «Прошу прощения, но мне придется позвать администратора», «Я вынуждена буду сообщить вашему руководителю».
- 6. Обязательно поблагодарите** человека, если он согласился выполнить вашу просьбу!

*Выражайте мнение уверенно, четко, но вежливо.
Неуверенность ведет к отсутствию должной реакции, а
грубость может спровоцировать конфликт.*

- ✓ *Отказ от курения - это крепкий иммунитет, красивая кожа, чистый голос и масса других преимуществ.*



Возможности для отказа от курения

Отказ от курения – длительный и непростой процесс. Многие курильщики признаются, что неоднократно пытались избавиться от вредной привычки, но - безуспешно. Если вы стремитесь избавиться от табачной зависимости, но не можете справиться с этой проблемой самостоятельно, советуем обратиться за квалифицированной помощью к специалисту.

Основные этапы отказа от курения:

1. Найдите мотивацию. Постарайтесь определить, какие причины могли бы побудить вас к отказу от курения (ваше здоровье, здоровье ваших детей и близких, различные неудобства, связанные с пристрастием к табаку и т.д.) Составьте список этих причин и перечитывайте его каждый раз, когда возникнет желание выкурить сигарету.

2. Установите дату окончательного отказа от курения. Можно совместить ее с важным событием в вашей жизни (например, день рождения, годовщина свадьбы, предстоящее путешествие или Всемирный день без табака 31 мая).

Если вы работаете, то процесс отказа от курения лучше начать в выходные или в отпуске. У вас будет время немного привыкнуть к новому состоянию. Вернувшись на работу, вы уже будете испытывать меньшую тягу к сигаретам, и это поможет вам избежать «перекуров». Заранее сообщите своим близким о дате отказа от курения.

- ✓ *Старайтесь избавиться от табачной зависимости до того, как начнете планировать беременность*



3. Устраните из повседневной жизни все, что связано с курением: зажигалки, пепельницы, сигареты. Это создает дополнительный барьер для возврата к вредной привычке.

4. Заручитесь поддержкой окружающих. Объясните, что находитесь на важном этапе своей жизни и вам необходима их поддержка. Вам также могут помочь интернет-порталы и форумы, на которых люди делятся опытом, помогают друг другу отказаться от курения.

5. Старайтесь больше бывать в тех общественных местах, где курение не разрешается. Если вы идете в кафе или ресторан, следует выбрать зал для некурящих.

6. Алкоголь провоцирует желание закурить, поэтому первое время советуем вам воздерживаться или ограничить его употребление. Также рекомендуется снизить потребление кофе, избегать жирной и излишне острой пищи.

7. Если в прошлом у вас были безуспешные попытки бросить курить, вспомните, что заставило вас сорваться. Постарайтесь избежать обстоятельств, которые могут вызвать рецидив.

Некоторые курильщики считают, что от курения надо отказываться «постепенно»: курят половину сигареты вместо целой, увеличивают интервалы между перекурами. Все эти хитрости не эффективны.

Лучшее решение - отказ о курения сразу и навсегда!

- ✓ *За последние 20 лет распространенность курения среди женщин выросла более чем в 4 раза.*



Как справиться с острым желанием закурить?

Если у вас вдруг возникло острое желание закурить, не спешите тут же хвататься за сигарету:

- ✓ Сделайте несколько глубоких вдохов, задерживая дыхание на несколько секунд. Это успокоит вас и насытит организм кислородом.
- ✓ Выпейте стакан холодной воды большими глотками. Вода поможет быстрее вывести из организма токсичные вещества; вместо воды можно использовать зеленый чай, настой ромашки или мяты.
- ✓ Полезно съесть морковь, огурец, сельдерей или яблоко. Если под рукой нет овощей или фруктов, справиться с острым приступом поможет леденец или жвачка.
- ✓ Примите душ или вымойте руки.
- ✓ Займитесь делами, которые не требуют концентрации (например, наведите порядок на рабочем столе, вымойте посуду, полистайте книги).
- ✓ Зажгите ароматическую свечу, чтобы наполнить дом приятным ароматом.
- ✓ Уйдите в другую комнату или выйдите на улицу.
- ✓ Если тяга к сигаретам слишком сильна, посоветуйтесь с врачом о выборе лекарственных препаратов, помогающих в отказе от курения.

Используйте все возможные методы, чтобы не поддаваться искушению снова закурить. Помните: лучше делать хоть что-то, чем не делать ничего!



- ✓ *Здоровый образ жизни - лучшее «лекарство» от вредной привычки*

Как преодолеть возможный дискомфорт?

Чтобы избежать возможного набора веса при отказе от курения, ешьте пищу с низким содержанием жиров, богатую витаминами и минералами; пейте больше воды между приемами пищи.

Физические упражнения, занятия спортом – лучшее «лекарство» от вредной привычки. Плавание, йога, легкий бег, танцы, аэробика сделают вас стройной и привлекательной, помогут быстрее восстановить организм после отказа от курения.

Попробуйте ежедневно откладывать в копилку ту сумму, которую обычно тратили на сигареты. Открыв ее в конце месяца, вы увидите, сколько денег сэкономили: можно сделать небольшой подарок себе, купить ребенку новую игрушку или сходить с подругой в спа-центр.

Что делать, если произошел «срыв»?

Не укоряйте себя слишком сильно – от возможности срыва не застрахован никто, - однако и послаблений себе не давайте. Самое главное – сразу же вернуться к жизни без сигарет. Постарайтесь найти и как можно быстрее устранить причину досадного срыва.

Если вы используете медикаментозные средства, курс лечения прерывать не рекомендуется. После того, как приступ прошел, запишите свои ощущения и мысли в дневник отказа от курения. Возможно, вам полезно будет вспомнить, какие способы лучше всего позволяли вам воздерживаться от курения до срыва, используйте их как можно чаще.



✓ Если тяга к сигаретам слишком сильна, посоветуйтесь с врачом о выборе лекарственных препаратов

Медикаментозное лечение табачной зависимости

Если вы выкуриваете больше 10 сигарет в день или у вас высокий уровень табачной зависимости, вам может потребоваться специальное лечение, которое позволяет повысить успешность отказа от курения примерно в два раза! Однако помните: терапия табачной зависимости длится не менее 21 дня; применение медикаментов требует четкого выполнения рекомендаций и высокого уровня самодисциплины. Универсальной схемы лечения не существует, поэтому для назначения оптимальной дозировки препаратов мы рекомендуем обратиться к специалисту.

Не существует убедительных данных о безопасности препаратов для лечения табачной зависимости во время беременности и кормления грудью. Потенциально некоторые медикаменты могут оказывать негативное воздействие на ребенка. Поэтому очень важно отказаться от курения до того, как вы начнете планировать беременность!

Использование препаратов, предназначенных для никотиновой заместительной терапии (НЗТ), способствует постепенному снижению потребности организма в никотине. Несмотря на то, что препараты НЗТ отпускаются в аптеках без рецепта, подбор оптимальной дозировки должен осуществляться медицинским работником.

- ✓ *Отказ от курения значительно улучшает качество жизни и здоровье женщины.*



Формы никотиновой заместительной терапии:



Пластырь. Он легок в использовании и незаметен для окружающих. Пластырь помещается на чистую сухую кожу один раз в сутки, желательно – каждый раз на новое место (чтобы избежать раздражения на коже). Терапевтический никотин попадает в организм через кожу, достигая наибольшей концентрации через 4-9 часов.

Жевательная резинка действует через слизистую оболочку рта. Резинку рекомендуется жевать до того, как пройдет острое желание закурить, затем поместить между щекой и десной и начать жевать снова, когда вкус никотина станет менее интенсивным.



Ингалятор содержит картриджи с никотином. Помимо подавления тяги к сигаретам, он предназначен для устранения поведенческих привычек, связанных с курением (держат сигарету в руках, подносят ко рту, «затягиваться»).

Леденцы и таблетки подавляют желание закурить, предназначены для медленного рассасывания.

Назальный спрей распыляется по слизистым оболочкам носа. Преимущество спрея в том, что никотин с его помощью достигает мозга быстрее, чем при других методах.

- ✓ *Эффективные препараты и консультации врача помогут Вам избавиться от вредной привычки.*



Чампикс (Варениклин)

– инновационный рецептурный препарат для лечения никотиновой зависимости, выпускаемый в форме таблеток. Действующее вещество (варениклин) блокирует специфические рецепторы, которые взаимодействуют с никотином. В результате **снимается тяга к курению, и человек не испытывает удовольствия при выкуривании сигареты**. Курение становится неприятным.

Чампикс создавался с учетом механизма формирования зависимости и особенностей процесса отказа от курения. Он связывается с теми же рецепторами в головном мозге, что и никотин, и стимулирует выброс дофамина, но в меньшем количестве, чем никотин. Сниженный уровень дофамина дает некоторую долю того удовлетворения, которое обычно связано с курением, и человек не страдает от симптомов отмены. В то же время никотин уже не может стимулировать рецепторы, заблокированные Чампиксом, и человек не получает обычного удовлетворения от выкуривания сигареты.

Чтобы лечение было эффективным, нужно воздействовать на оба компонента никотиновой зависимости: удовольствие в момент курения (или стимулирующее действие никотина) и симптомы отмены никотина. Курс лечения Чампиксом длится 12 недель, потому что симптомы отмены при отказе от курения длятся до 10 недель. Курс лечения состоит из 3-х этапов («2 недели - 8 недель - 2 недели»):

- **Стартовый этап («2»):** Упаковка состоит из 25 таблеток по 0,5 мг, рассчитанная на 2 недели лечения.
- **Основной этап («8»):** Упаковка из 112 таблеток по 1 мг, рассчитанная на 8 недель лечения.
- **Завершающий этап («2»):** Упаковка из 28 таблеток по 1 мг, рассчитанная на 2 недели.

- ✓ *Жизнь после курения
наполнена чистым воздухом,
свежими ароматами,
отличным самочувствием
и внешней красотой*



Как меняется ваш организм после того, как вы бросили курить?

- ✓ **Несколько минут** – нормализуется кровяное давление и пульс, улучшается кровоснабжение рук и ног;
- ✓ **8 часов** – количество угарного газа в организме снижается до безопасного уровня;
- ✓ **24 часа** – начинает снижаться риск смерти от инфаркта;
- ✓ **48 часов** – восстанавливаются поврежденные никотином нервные окончания, вы начинаете лучше чувствовать вкусы и запахи;
- ✓ **10 - 14 дней** – улучшается кровообращение, пропадает одышка, постепенно снижается выраженность «синдрома отмены»;
- ✓ **1 месяц** – исчезает «кашель курильщика», вы лучше переносите физические нагрузки и утомляетесь не так быстро, как раньше;
- ✓ **7 - 8 месяцев** – ваши легкие практически полностью восстанавливаются, повышается иммунитет, организм легче справляется с инфекциями;
- ✓ **1 год** – риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта снижается в половину;
- ✓ **5 лет** – в два раза уменьшается риск возникновения рака легкого и ротовой полости;
- ✓ **10 лет** – снижается вероятность возникновения рака легкого, риск смертности от рака легкого уменьшается в половину, также уменьшается риск развития опухолей поджелудочной железы, горла и пищевода
- ✓ **15 лет** – риск заболеваний сердечно-сосудистой системы достигает уровня некурящего человека.

Полезная информация

www.ifhealth.ru

Институт Здоровья Семьи

Главная страница

Новости

Календарь событий

Об организации

Проекты и программы

Тренинги и семинары

Сотрудничество с АСОБ

Услуги

Публикации

Партнеры

Достижения

Контакты

Пресс-центр

Это надо знать

ФОРУМ

Актуальные темы

<http://www.ifhealth.ru/news/2038.html>

Институт Здоровья Семьи

Цель ИЗС – улучшение здоровья людей. Внедряя инновационные проекты в здравоохранение, мы совершенствуем организацию и образование, проводим исследования и обучение, улучшаем информированность и информатизацию. Мы убеждены, что каждый человек имеет право на качественную медицинскую помощь, ориентированную на клиента, основанную на лучших достижениях мировой науки и практики.

МЕНЯЯ ЖИЗНЬ
К ЛУЧШЕМУ

01.06.2012 Актуальный семинар в рамках проекта «Женщины против курения»

Курение – одна из главных угроз здоровью россиян. Расчеты, проведенные ведущими российскими учеными и экспертами ВОЗ, показывают: сегодня в России курят 67% мужчин и 23% женщин. Уровень потребления табака российскими женщинами репродуктивного возраста составляет 30%. Доля курящих россиян ежегодно растет. Табакокурение в настоящее время представляет одну из наиболее серьезных медико-социальных проблем.

29.05.2012 Подведены итоги российско-американской форумы

23 мая в Москве завершила свою работу Российско-американской форум «Сотрудничество двух стран на службе здоровья». В масштабном мероприятии приняли участие более 250 делегатов из 26 регионов Российской Федерации и стран СНГ, в числе которых – руководители департаментов здравоохранения краев и областей, представители региональных комитетов и управлений социального развития, главные врачи крупнейших перинатальных центров, ведущие специалисты учреждений родовспоможения, преподаватели медицинских вузов и колледжей.

24.05.2012 ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

Уважаемые коллеги! По вашему многочисленным просьбам доклады и презентации ведущие акушеров-гинекологов России и США, принимавших участие в Российско-американской форумы «Сотрудничество двух стран на службе здоровья матери и ребенка», в полном объеме будут размещены на нашем сайте в разделе ПУБЛИКАЦИИ 30-31 мая.

Все новости

Подробнее

Проекты и программы Института Здоровья Семьи

Противодействие потреблению табака

Институт Здоровья Семьи ведет активную работу, направленную на противодействие распространению курения и никотиновой зависимости, с учетом основных положений Рамочной конвенции ВОЗ и наиболее успешного международного опыта. При содействии ИЗС разрабатываются региональные стратегические документы, создается междисциплинарная коалиция, совершенствуются знания и навыки медицинских работников.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждые десять секунд на планете умирает один человек от курения. Установлено, что в обиходном масштабе курение вызывает 71% случаев рака легких, 42% - хронических бронхитов и почти 10% - сердечно-сосудистых заболеваний. Курение является причиной смерти 12% мужчин и 6% женщин.

Эффективные программы противодействия потреблению табака

Институт Здоровья Семьи ведет активную работу, направленную на противодействие распространению курения и никотиновой зависимости, с учетом основных положений Рамочной конвенции ВОЗ и наиболее успешного международного опыта.

При содействии ИЗС разрабатываются региональные стратегические документы, создается междисциплинарная коалиция, совершенствуются знания и навыки медицинских работников.



Дневник отказа от курения

Дневник отказа от курения создан для того, чтобы вы имели возможность фиксировать острые приступы синдрома отмены и возможные срывы. Запишите дату, время, обстоятельства, которые спровоцировали острое желание закурить, а также ваши ощущения (физические и эмоциональные).

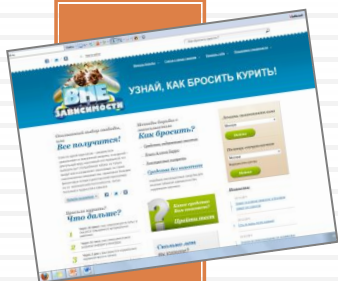
Время	Где я была? Чем занималась?	Кто был со мной рядом?	Мои ощущения	
09:20	На работе, обычно в это время мы с сотрудниками выходим покурить	Курящие коллеги	Коллеги собрались на перекур. Вентиляция в офисе плохая, запах сигарет из курилки шел очень сильный. Мне хотелось все бросить и сделать хотя бы одну затяжку. Отвлечься помог стакан холодной воды, который я выпила медленными глотками	

*Я бросила курить!
Я горжусь собой!*



Время	Где я была? Чем занималась?	Кто был со мной рядом?	Мои ощущения	

Интернет-ресурсы



✓ **«Вне зависимости».**

Узнай, как бросить курить!

www.vnezavisimosti.ru



✓ **Здоровая Россия**

www.takzdorovo.ru



✓ **Всемирная организация
здравоохранения (ВОЗ)**

Информация о табаке

<http://www.who.int/topics/tobacco/ru/>

Для заметок

Врач советует:

Телефоны/адреса



УЗНАЙ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

www.vnezavisimosti.ru

ВНЕ
ЗАВИСИМОСТИ
ОТКРОЙТЕ МИР
БЕЗ КУРЕНИЯ!

СН-09-29