



Школа Пациента

Школа для желающих бросить курить



Занятие №1

- ✓ Что для Вас означает «курение»?
- ✓ Где Вы обычно курите?
- ✓ Когда Вы чаще курите?
- ✓ Почему Вы курите?
- ✓ Как Вы относитесь к своему курению?
- ✓ Пытались ли Вы бросить курить?



Основные факторы, определяющие здоровье



Из факторов риска

курение и артериальная гипертензия
оказывают наибольшее влияние
на развитие неинфекционных
заболеваний в России!



Заключение экспертов ВОЗ

(Всемирной организации здравоохранения):

Курение - ведущий поведенческий устранимый фактор
риска неинфекционных заболеваний!



Действие компонентов табачного дыма:

- токсическое
- канцерогенное

При курении образуются 2 потока:

- **основной** (образуется в горящем конусе сигареты и в горячих зонах во время глубокого вдоха)

➡ дыхательные пути;

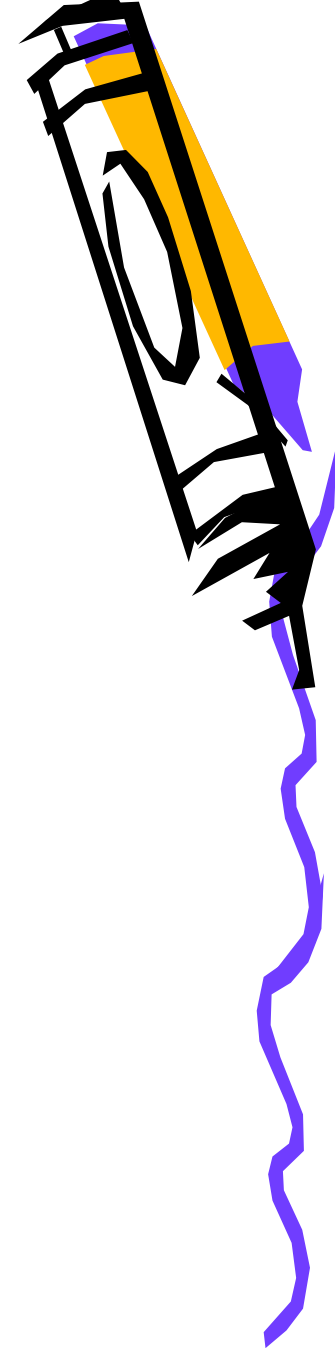
- **побочный** (образуется между затяжками)

➡ окружающий воздух





	Основной поток	Побочный поток
Кол-во компонентов	большее	меньшее
Химический процесс	горение	тление
Состав компонентов	4 000 химических веществ	Аммиак, амины, нитрозамины (канцерогены) – в большем количестве
Содержание никотина	меньшее	большее





КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Влияние курения на здоровье

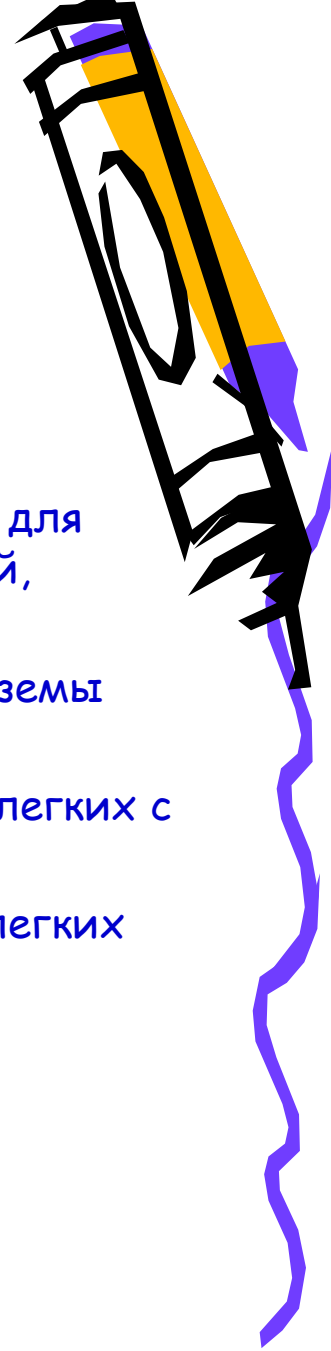


Судьба отомстила?



Трое мужчин, которые в разное время снимались в роли ковбоя Мальборо для рекламы табака, умерли от болезней, связанных с курением:

- Дэвид Миллар в 1987 году от эмфиземы легких;
- Уэйн МакЛарен в 1992 году от рака легких с метастазами в головной мозг;
- Дэвид МакЛин в 1995 году от рака легких



«Легкие» сигареты существуют?



СТАДИИ КУРЕНИЯ

I стадия



Психологическая
зависимость

Нерегулярное
курение

II стадия



Психо-
физиологическая
зависимость

Длительное
курение

III стадия



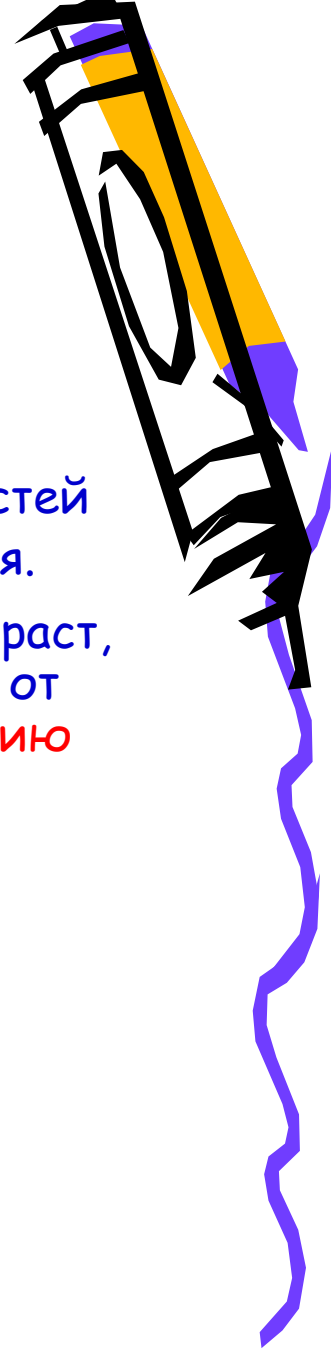
Физиологическая
зависимость

Интенсивное
курение

Курительное поведение

Комплексная характеристика индивидуальных особенностей поведения курящего, причины курения, характера курения.

Позволяет наряду с другими характеристиками (возраст, стаж, интенсивность, стадия курения, готовность к отказу от курения) **выбрать** наиболее приемлемый **подход к лечению** табакокурения.



Оценка типа курительного поведения

анкета, разработанная Д. Хорном (D.Horn, 1968),
позволяет разграничить курительное поведение на 6 типов:

- «стимуляция»,
- «игра с сигаретой»,
- «расслабление»,
- «поддержка»,
- «жажда»,
- «рефлекс»

Тип курительного поведения в большинстве случаев носит смешанный характер, но опрос по анкете позволяет выделить преобладающий тип курения.

Анализ своего курительного поведения позволит вам сделать важный шаг к успешному избавлению от курения.

Анкета предназначена для самозаполнения и может быть оценена самостоятельно или медицинским работником.





	Категории утверждений	всегда	часто	Не часто	редко	никогда
<i>А</i>	Я курю для того, чтобы не расслабиться	5	4	3	2	1
<i>Б</i>	Частичное удовольствие от курения я получаю еще до закуривания, разминая сигарету	5	4	3	2	1
<i>В</i>	Курение доставляет мне удовольствие и позволяет расслабиться	5	4	3	2	1
<i>Г</i>	Я закуриваю сигарету, когда выхожу из себя, сержусь на что-либо	5	4	3	2	1
<i>Д</i>	Когда у меня кончаются сигареты, мне кажется невыносимым время, когда я их не достану	5	4	3	2	1
<i>Е</i>	Я закуриваю автоматически, даже не замечая этого	5	4	3	2	1
<i>Ж</i>	Я курю. Чтобы стимулировать себя, поднять тонус	5	4	3	2	1
<i>З</i>	Частичное удовольствие мне доставляет сам процесс закуривания	5	4	3	2	1
<i>И</i>	Курение доставляет мне удовольствие	5	4	3	2	1
<i>К</i>	Я закуриваю сигарету, когда мне не по себе и я чем-то расстроен	5	4	3	2	1
<i>Л</i>	Я очень хорошо ощущаю те моменты, когда не курю	5	4	3	2	1
<i>М</i>	Я закуриваю новую сигарету, не замечая, что предыдущая еще не догорела в пепельнице	5	4	3	2	1
<i>Н</i>	Я закуриваю, чтобы «подстегнуть» себя	5	4	3	2	1
<i>О</i>	Когда я курю, удовольствие я получаю,, выпуская дым и наблюдая за ним	5	4	3	2	1
<i>П</i>	Я хочу закурить, когда удобно устроился и расслабился	5	4	3	2	1
<i>Р</i>	Я закуриваю, когда чувствую себя подавленным и хочу забыть обо всех неприятностях	5	4	3	2	1
<i>С</i>	Если я некоторое время не курил, меня начинает мучить чувство голода по сигарете	5	4	3	2	1
<i>Т</i>	Обнаруживая у себя во рту сигарету, я не могу вспомнить, когда я ее закурил	5	4	3	2	1

А+Ж+Н= СТИМУЛЯЦИЯ

Г+К+Р=ПОДДЕРЖКА

Б+З+О =ИГРА

Д+Л+С=ЖАЖДА

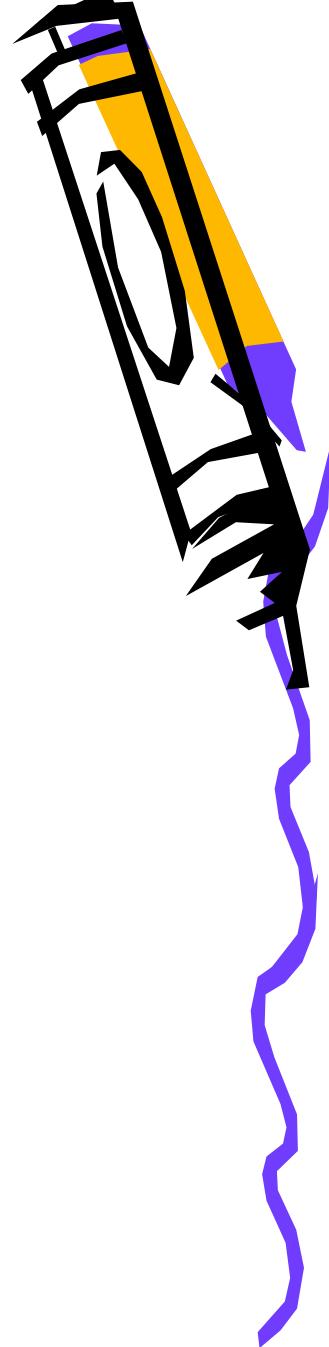
В+И+П=РАСЛАБЛЕНИЕ

Е+М+Т=РЕФЛЕКС

Сумма баллов **11 и более** указывает, что пациент курит именно по этой причине.

Сумма баллов **от 7 до 11** является пограничной и говорит о том, что это в некоторой степени может быть причиной курения пациента.

Менее **7 баллов** говорит о том, что данный тип курения не характерен для пациента.



Типы курительного поведения:

• "Стимуляция"

Курящий верит, что сигарета обладает стимулирующим действием:

- взбадривает,
- снимает усталость.

Курят, когда работа не ладится.

Высокая степень психологической зависимости от никотина.

Часто отмечаются симптомы астении и вегето-сосудистой дистонии.



Типы курительного поведения:

- «Игра с сигаретой»

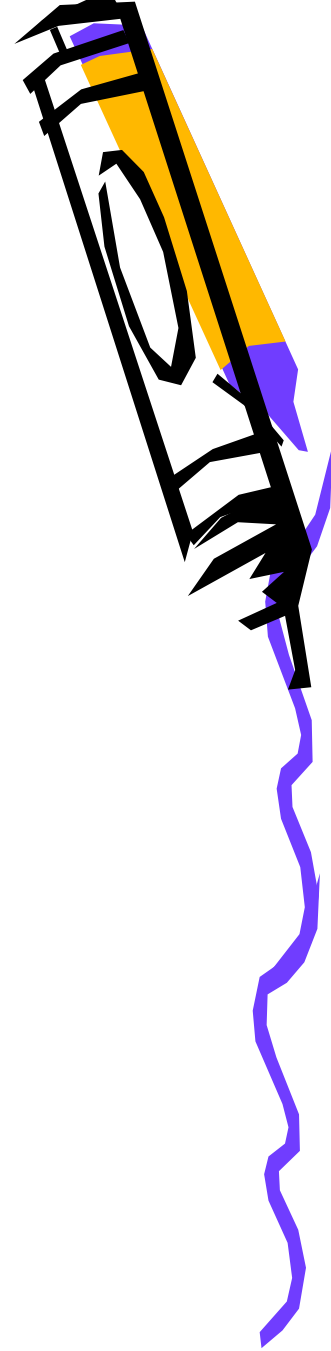
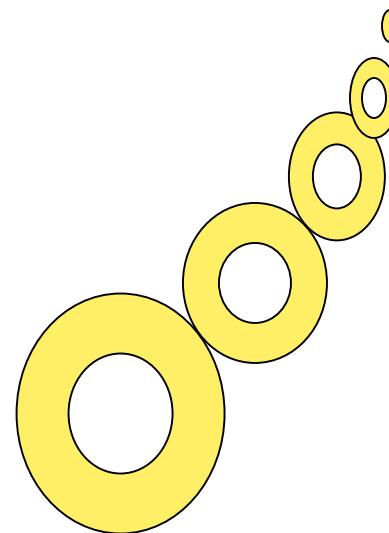
Курящий как бы “играет” в курение.

Ему важны “курительные” аксессуары: зажигалки, пепельницы, сорт сигарет.

Нередко он стремится выпускать дым на свой манер.

В основном курят в ситуациях общения, “за компанию”.

Курят мало, обычно 2-3 сигареты в день.



Типы курительного поведения:

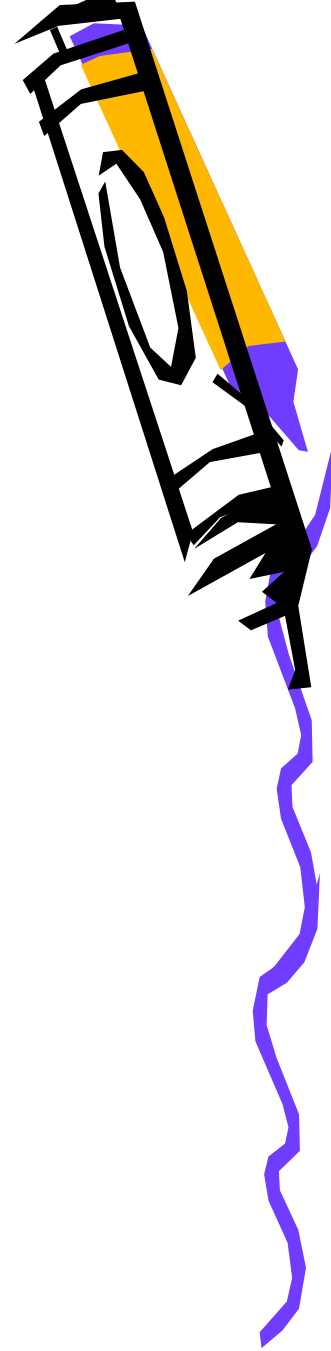
- «Расслабление»

Курят только в комфортных условиях.

С помощью курения человек получает

“дополнительное удовольствие” к отдыху.

Бросают курить долго, много раз возвращаясь к курению.



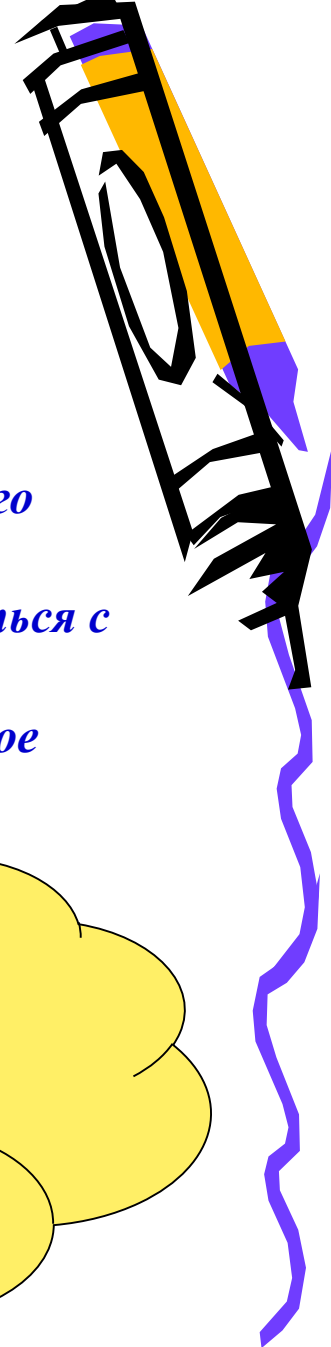
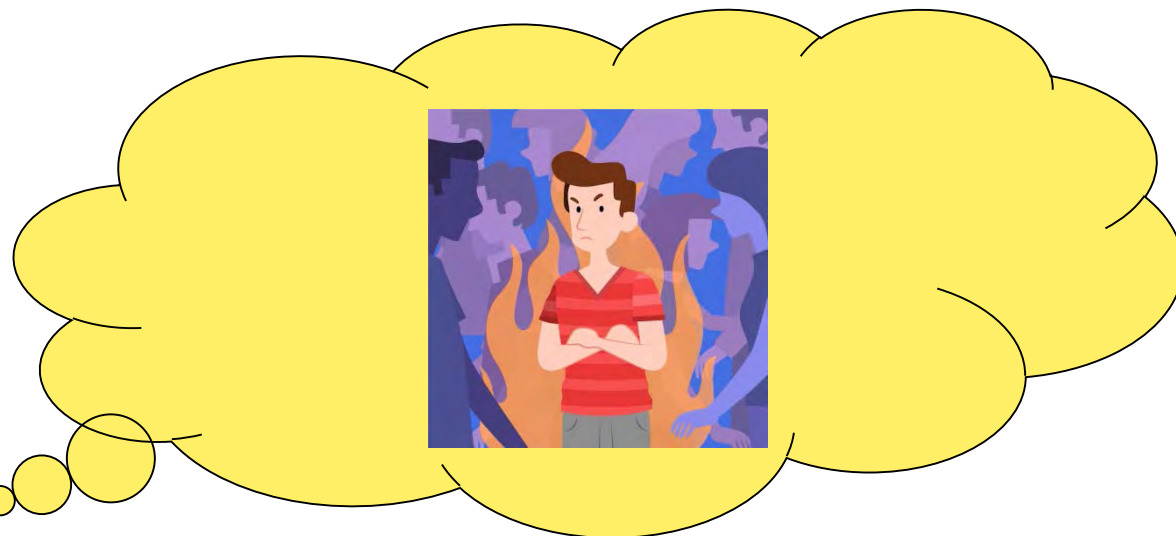
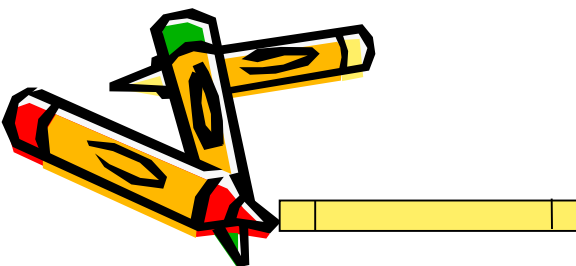
Типы курительного поведения:

- **Поддержка**

Этот тип курения связан с ситуациями волнения, эмоционального напряжения, дискомфорта.

Курят, чтобы сдержать гнев, преодолеть застенчивость, собраться с духом, разобраться в неприятной ситуации.

Относятся к курению как к средству, снижающему эмоциональное напряжение.



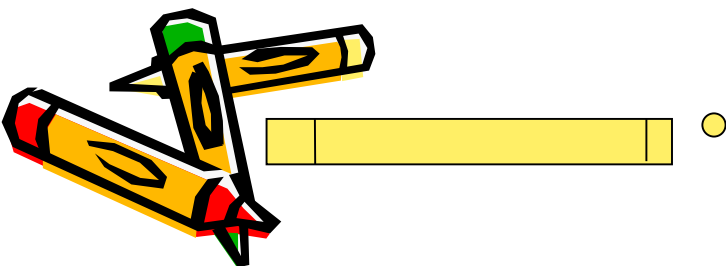
Типы курительного поведения:

- **Жажда**

Физическая привязанность к табаку.

Человек закуривает, когда снижается концентрация никотина в крови.

Курит в любой ситуации, вопреки запретам.



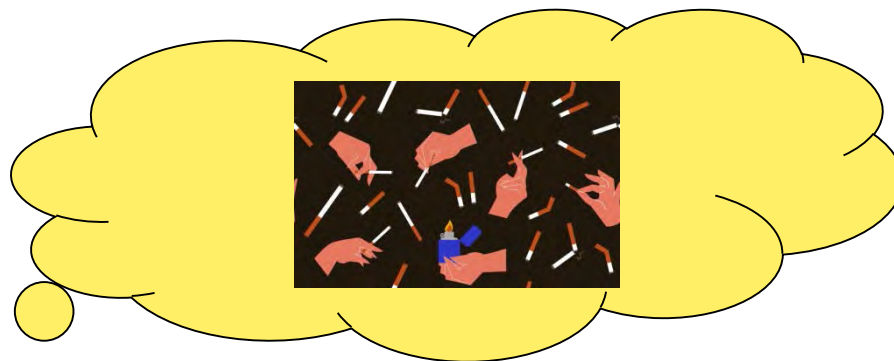
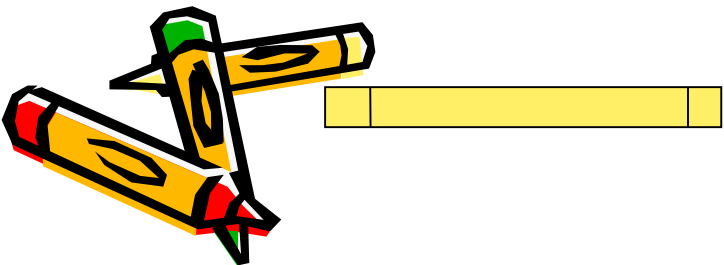
Типы курительного поведения:

- **Рефлекс**

Курящие не только не осознают причин своего курения, но часто не замечают сам факт курения.

Курят автоматически, человек может не знать, сколько выкуривает в день, курит много: 35 и более сигарет в сутки.

Курят чаще за работой, чем в часы отдыха; чем интенсивнее работа, тем чаще в руке сигарета.



Оценка типа курительного поведения

Тип курительного поведения в большинстве случаев носит смешанный характер, но опрос по анкете Хорна позволяет:

- выделить **доминирующий** тип курения;
- выявляет ситуации привычного поведения;
- выявляет причины курения, что помогает сориентироваться в выборе метода отказа от курения



Причины закуривания и курения:

Почему курят дети?

хотят выглядеть взрослыми;

покрасоваться;

курение - развлечение;

желание похудеть



Причины закуривания и курения:

Мнение взрослых курильщиков: «курение помогает»

- стимулировать умственную деятельность;
- расслабиться;
- получить удовольствие;
- общаться;
- СНИЗИТЬ ВЕС



Курение

это заболевание, имеющее код в МКБ-10
(Международная классификация болезней 10-го пересмотра)
= F17

«Психические и поведенческие расстройства,
вызванные употреблением табака»

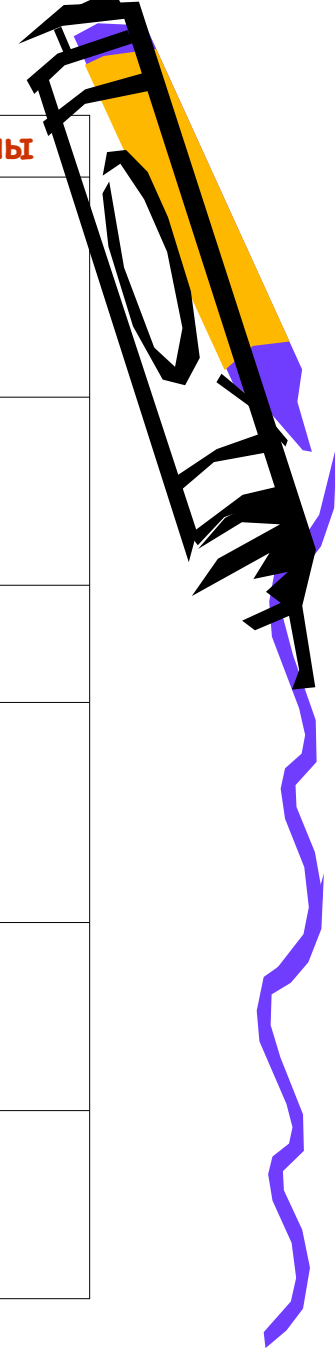


Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)





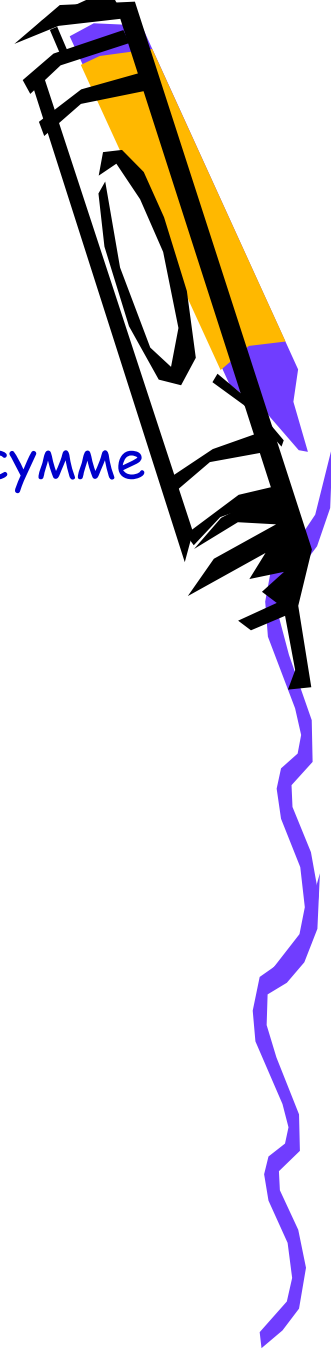
Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	В течение 6-30 мин	2
	В течение 31-60 мин	1
	После 60 мин	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0



Оценка степени НИКОТИНОВОЙ зависимости

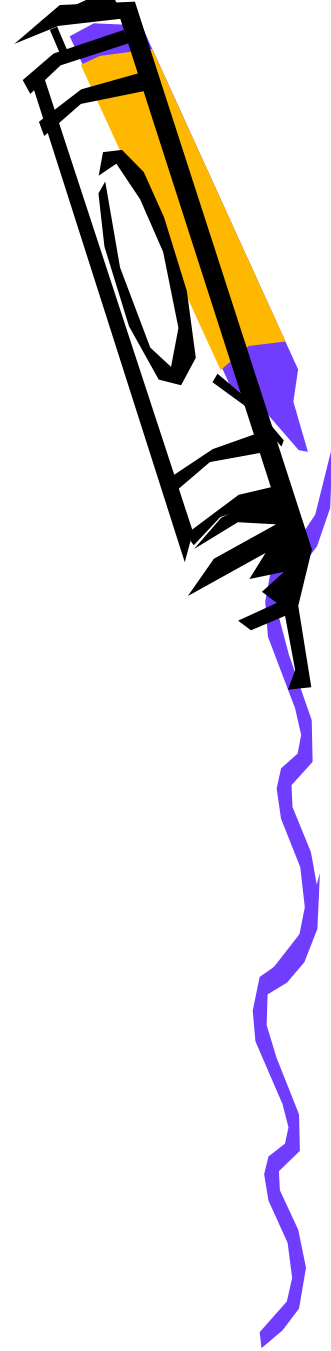
Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:

- 0-2 - очень слабая зависимость;
- 3-4 - слабая зависимость;
- 5 - средняя зависимость;
- 6-7 - высокая зависимость;
- 8-10 - очень высокая зависимость



Современные методы лечения табакокурения

- Поведенческие методы:
 - метод самопомощи;
 - врачебные рекомендации;
 - групповые методы психологической поддержки;
 - лечение гипнозом;
 - аверсионная терапия



Современные методы лечения табакокурения

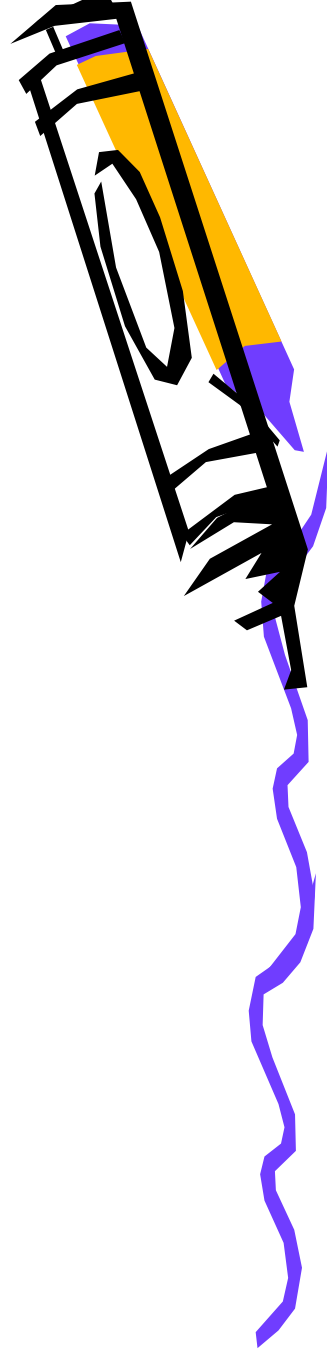
- Методы физиологического
воздействия:

Медикаментозные:

- никотинзаместительная терапия (НЗТ);
- Чампикс;
- лечение психотропными средствами

Немедикаментозные:

- рефлексотерапия;
- миллиметровая терапия



Наиболее эффективные методы лечения:

- Индивидуальное консультирование
- Медикаментозная терапия



Оценка степени мотивации к отказу от курения



Инструкция: ответьте на вопросы, выбрав один наиболее подходящий ответ и оценив его в баллах. Суммируйте баллы.

1) Бросили бы Вы курить, если бы это было легко сделать?

ОТВЕТ		БАЛЛ
Определённо нет		0
Вероятно	нет	1
Возможно	да	2
Вероятно	да	3
Определённо да		4

2) Как сильно Вы хотите бросить курить?

ОТВЕТ	БАЛЛ
Не хочу	0
Слабое желание	1
В средней степени	2
Сильное желание	3
Однозначно хочу	4

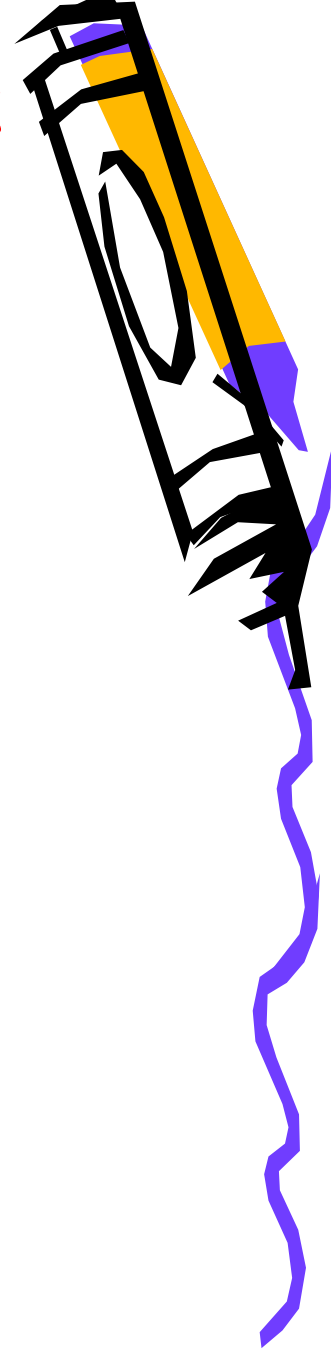
Сумма
баллов:



Оценка степени мотивации к отказу от курения

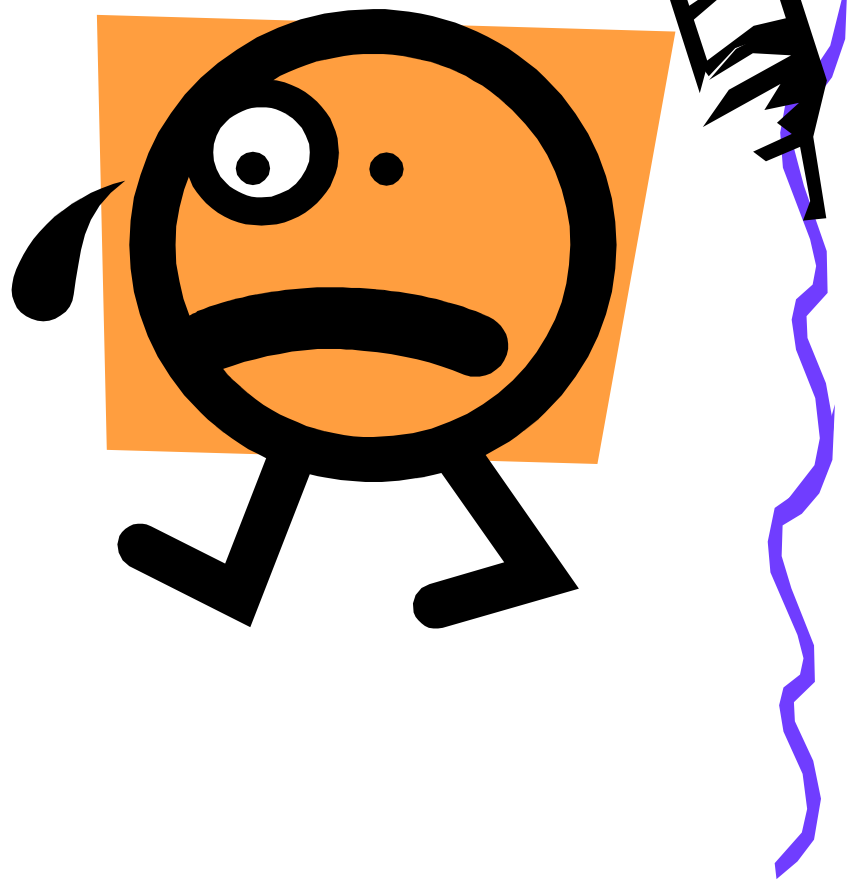
Сумма баллов:

- **больше 6** высокая мотивация к отказу от курения, можно с успехом отказаться от курения.
- **4 – 6** слабая мотивация, можно начать с уменьшения курения.
- **3 и ниже** мотивация к отказу от курения отсутствует, можно попытаться снизить интенсивность курения.



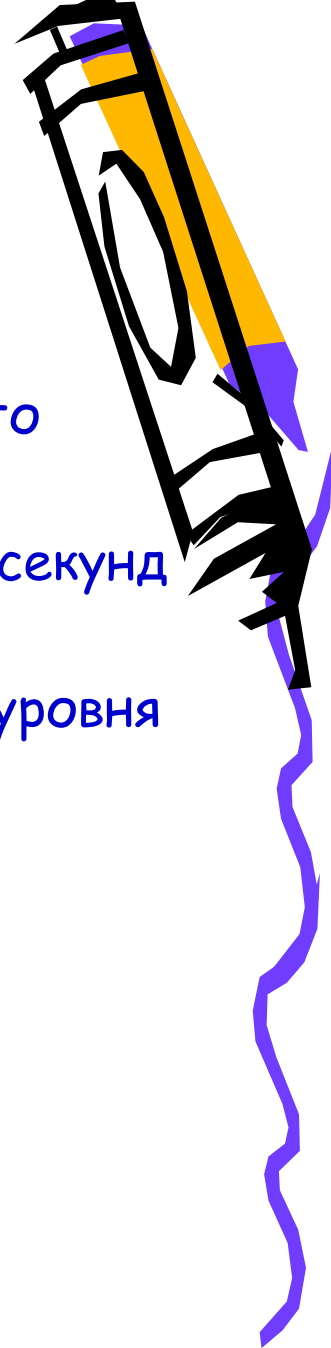
Отказ от курения: чего можно опасаться?

- Реакции «симптома отмены»;
- Увеличение веса



Это важно помнить!

- Курение станет причиной смерти половины тех, кто начинает курить в подростковом возрасте.
- В результате потребления табака в мире каждые 6 секунд умирает один человек.
- Не существует безопасных сигарет и безопасного уровня курения.
- Пассивное курение вредит здоровью.



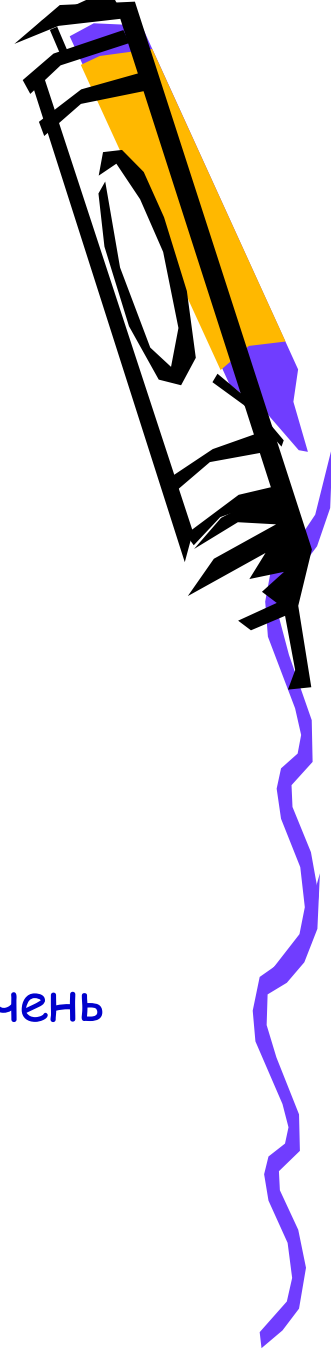
Это важно помнить!

Прекращение курения в любом возрасте имеет
существенные преимущества для здоровья и
снижает риск большинства связанных с
курением болезней!



Чего достигну, если брошу курить?

- ✓ улучшение здоровья
- ✓ лучшее ощущение вкуса пищи и запахов
- ✓ экономия денег
- ✓ избавление от запаха табачного дыма
- ✓ хороший пример для членов семьи
- ✓ улучшение здоровья детей, супруга/супруги
- ✓ улучшение цвета лица и уменьшение морщин
- ✓ избавление от ситуаций, когда курить нельзя, но очень хочется





ПРЕИМУЩЕСТВА НЕКУРЕНИЯ ПЕРЕД КУРЕНИЕМ ТАБАКА



Удачи желающим бросить курить!



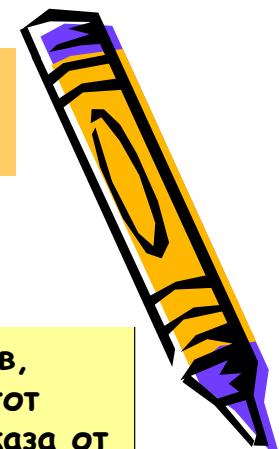


Школа Пациента

Школа для желающих бросить курить



Занятие №2



Симптомы отмены

Симптом отмены	Продолжительность	Доля курильщиков, испытывающих этот симптом в период отказа от курения
Головокружение	Менее 48 часов	10%
Ночные пробуждения	Менее 1 недели	25%
Проблемы с концентрацией внимания	Менее 2 недель	60%
Желание закурить	Более 2 недель	70%
Раздражительность/ агрессия	Менее 4 недель	50%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Беспокойство	Менее 4 недель	60%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%



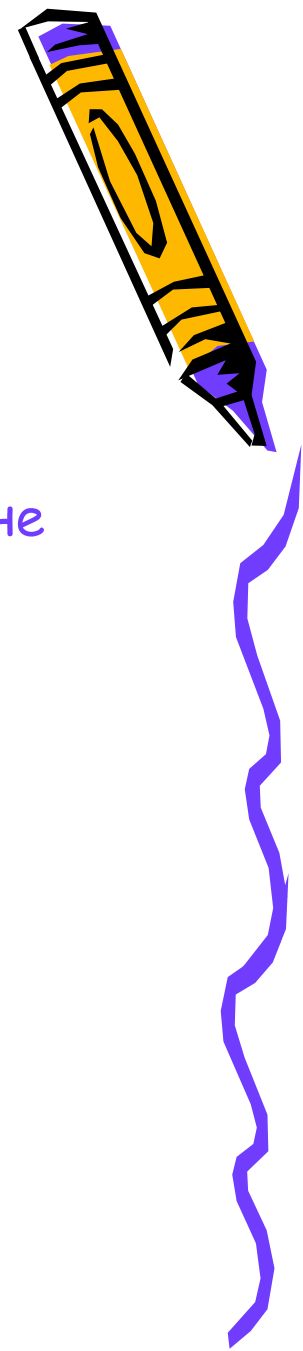
Эффективные методы лечения:



- консультирование
- медикаментозная терапия (назначает врач, оказывающий медицинскую помощь по отказу от курения - терапевт/психиатр/нарколог/пульмонолог/кардиолог)
- психиатр-нарколог в медицинской организации по месту прикрепления.



Этапы «НОВОЙ ЖИЗНИ»



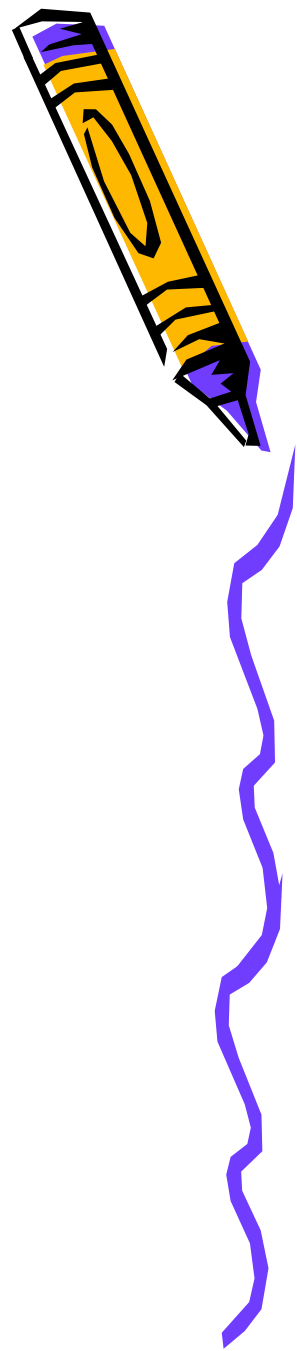
1. Наметить день отказа от курения
2. Постараться избегать провоцирующих факторов (не держать на видном месте сигареты, зажигалки, пепельницы; ограничить употребление кофе, алкоголя)
3. Попросить окружающих о психологической поддержке
4. При необходимости - прием медикаментов



Медикаментозное лечение табакокурения



Индивидуальные консультации
у профильного специалиста



Основное правило никотин- заместительной терапии (НЗТ):

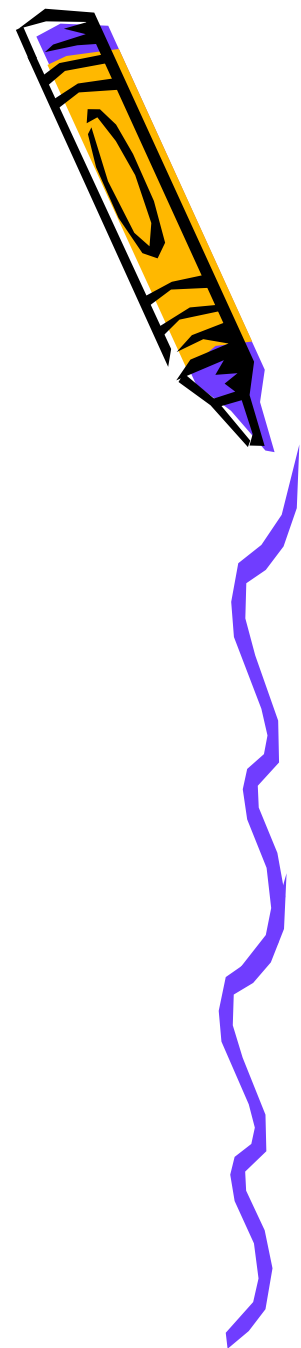
препаратом замещаются

ВСЕ сигареты



Противопоказания к НЗТ:

- Острый инфаркт миокарда
- Нестабильная стенокардия
- Неконтролируемая АГ
- Выраженные нарушения сердечного ритма
- Обострение язвенной болезни
- Стоматит
- Патология височно-нижнечелюстного сустава
- Наличие зубных протезов



Побочные эффекты НЗТ

связаны:

- с недостаточной дозировкой
(«экономия» неуместна)
- с избыточной дозировкой

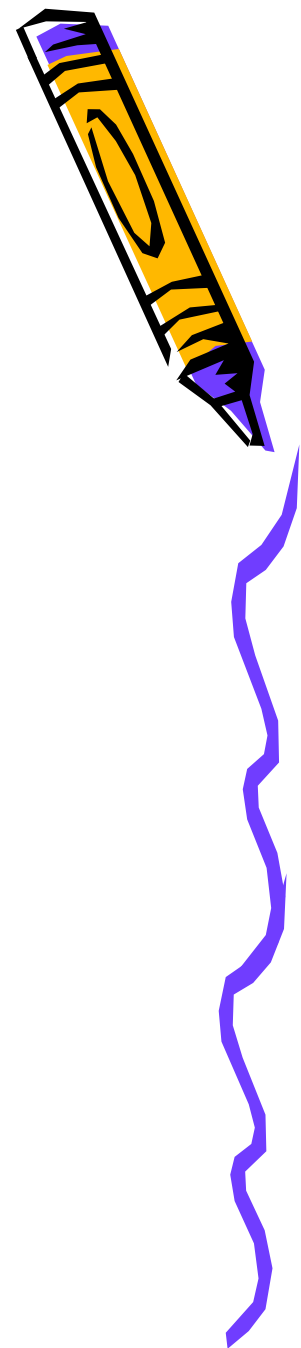


Побочные эффекты при употреблении жевательной резинки:

- Дискомфорт в челюстной области
- Сухость, неприятный вкус во рту
- Раздражение слизистой полости рта

Побочные эффекты при употреблении ингалятора:

- Раздражение слизистой рта и глотки
- Ринит
- кашель



Правила психологической самоподготовки к отказу от курения



- Решительно настройте себя на отказ от курения. Избегайте мыслей, что это трудно осуществить.
- **Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, ближайшим родственникам, друзьям, сотрудникам по работе. Предложите им, если они курят, присоединиться к Вашему решению. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что Вы исполните свое решение.**
- Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мунштуки).
- **Не носите сигареты с собой.**
- Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросите. Этот поступок позволит Вам проверить себя, насколько Вы решительно настроены на отказ от курения.



Правила психологической самоподготовки к отказу от курения



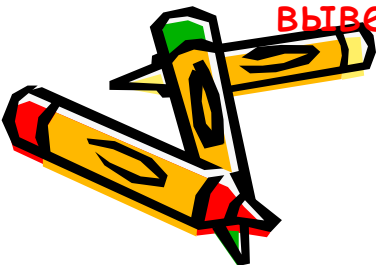
- Увеличьте физическую активность. Начните регулярные (не реже 3-5 раз в неделю) занятия: это может быть быстрая ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде или другие виды физических нагрузок. Рекомендуемая продолжительность - не менее 20 минут.
- **Постарайтесь максимально занять свое свободное время.**
- Откладывайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя - покупайте вещи, которые Вы хотели купить по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
- **Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.**
- Воспользуйтесь услугой стоматологов- профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у вас очистятся зубы от табачной желтизны.
- **Старайтесь по возможности избегать, хотя бы на время, общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить.**



Правила психологической самоподготовки к отказу от курения



- Постарайтесь внести изменения в своем жизненном распорядке в отношении моментов, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, в автомобильной «пробке» и др.).
- Старайтесь, чтобы ваши руки были чем-то заняты: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы.
- 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.





Прочитайте перечисленные ниже возможные причины отказа от курения и выберите те, которые наиболее значимы для Вас. Если какой-то важной для Вас причины нет в списке, подпишите ее.

Что дает отказ от курения:

- Избавление от ежедневной интоксикации организма;
- Многократное уменьшение риска развития раковых заболеваний, болезней сердца, сосудов и легких;
- Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями;
- Избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, в своем доме и машине;
- Вы без одышки будете подниматься по лестнице;





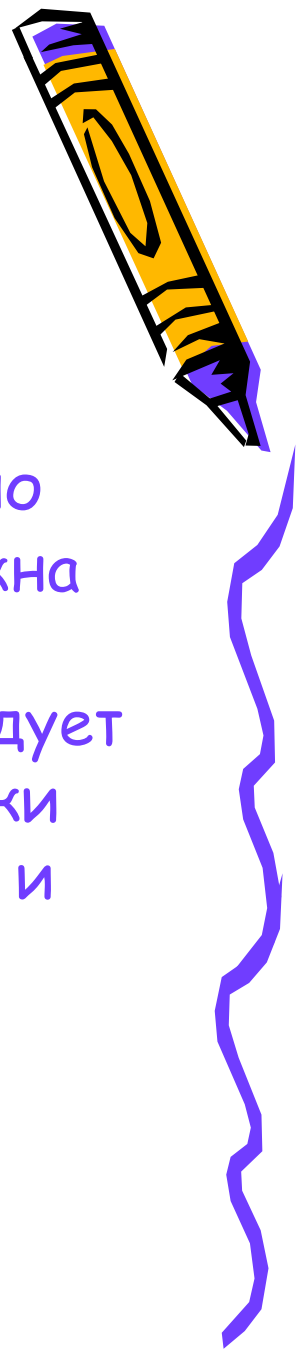
- Сохраните деньги в своем недельном, месячном и годовом бюджете на другие расходы;
- Избавите близкое окружение от заболеваний органов дыхания;
- Подадите хороший пример для младших членов семьи;
- Заметно меньше и позже образуются морщины на лице;
- Избавитесь от утреннего кашля;
- Значительно уменьшите риск стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет;
- Вы получите контроль над своим поведением и над своей жизнью.



Пример установки :

«Ради своего здоровья, ради благополучия своих детей я сделаю все, чтобы освободиться от табачной зависимости. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. Я больше не курю!».

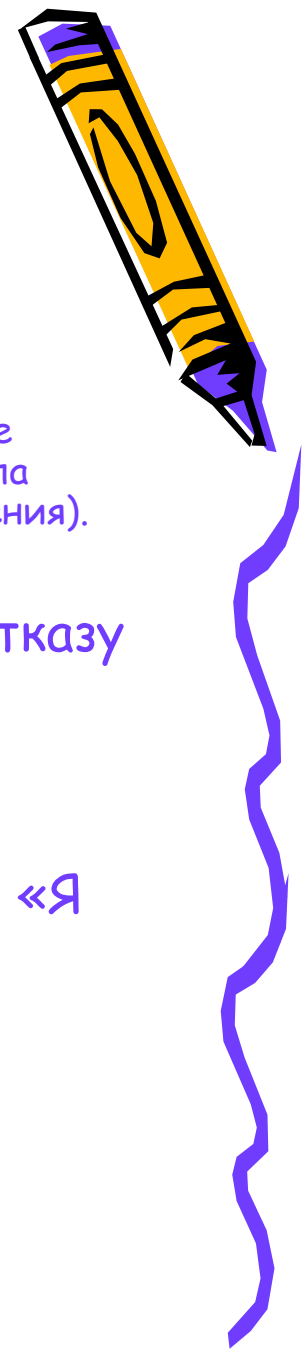




Подобную установку каждый произвольно сочиняет и записывает для себя. Она должна быть относительно короткой и легко запоминающейся. Запомнив установку, следует в процессе отказа от курения периодически повторять ее про себя, а по возможности и вслух.



Приемы преодоления внезапно возникающего желания закурить после отказа от курения

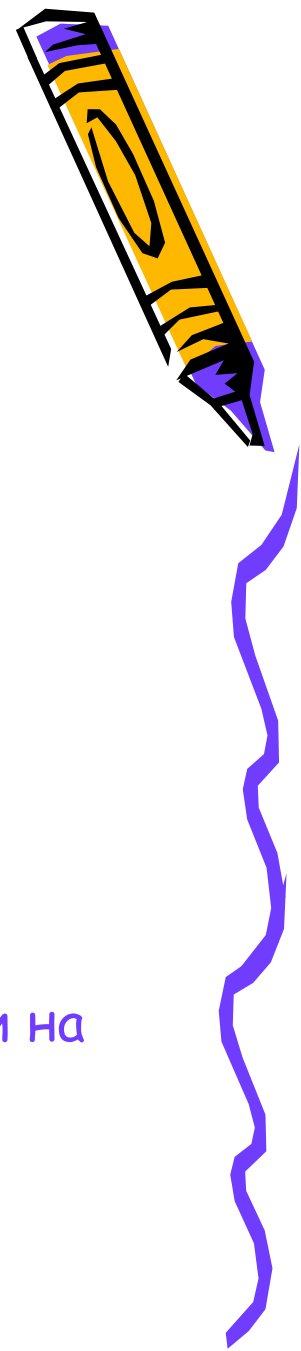


(Внимательно прочтите все приведенные ниже приемы, выберите 2-3 наиболее подходящие и доступные Вам, потренируйтесь с их выполнением до начала полного отказа от курения и активно пользуйтесь ими после отказа от курения).

- Помните: одна сигарета может разрушить сразу все предыдущие усилия и достигнутые результаты по отказу от курения;
- Вспомнить и повторить про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе: «Я бросил(а) курить и выдержу свое решение. Никаких послаблений и компромиссов. Я больше не курю».



Приемы преодоления внезапно возникающего желания закурить после отказа от курения



- Мысленно оценить, насколько действительно в этой ситуации поможет сигарета, постараться подавить желание закурить;
- Посмотреть на часы в момент возникшего желания закурить, удержать себя на несколько минут;
- Встать, начать двигаться, позвонить кому-нибудь по телефону, переменить занятие или остановку, выйти на улицу;



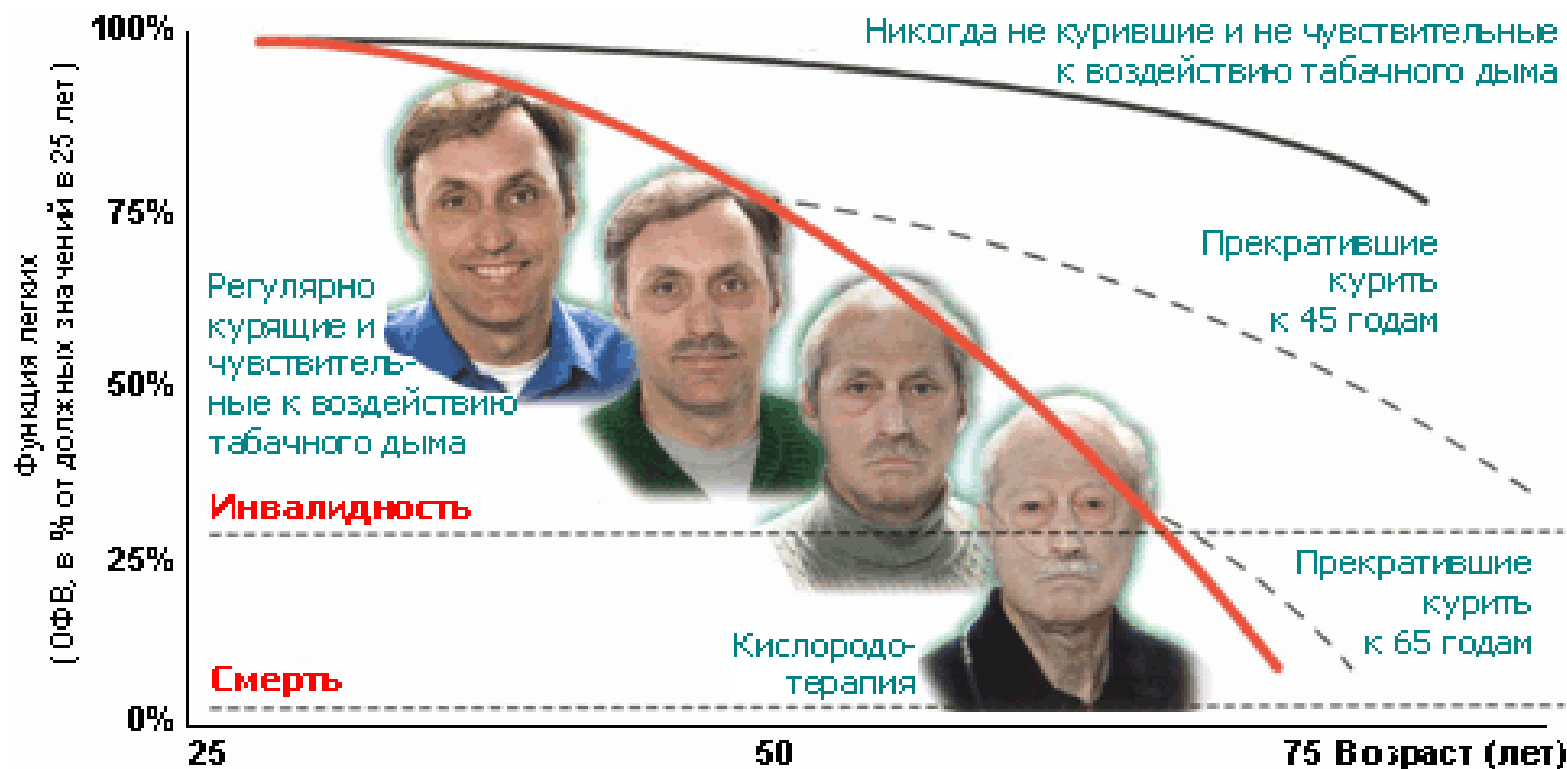
Приемы преодоления внезапно возникающего желания закурить после отказа от курения



- Заранее подготовить для себя альтернативное курению приятное занятие, которым заняться при появлении желания закурить;
- Использовать методику глубокого дыхания для преодоления стресса.



Функция легких в зависимости от курения



Группу риска ХОБЛ составляют, как правило, курильщики со стажем, выкуривающие по одной пачке сигарет в день на протяжении 20 лет. Средний возраст начала заболевания - 40 лет

Преимущества отказа от курения

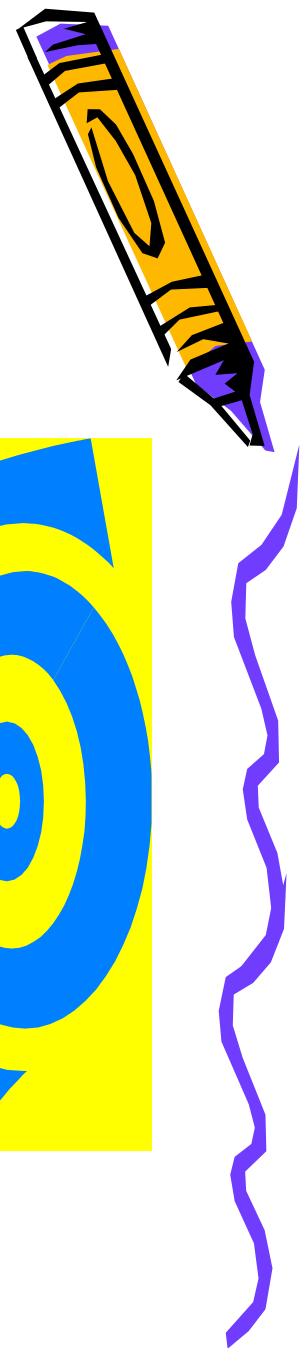


Время, прошедшее после отказа от курения	Благоприятные изменения здоровья
20 минут	Артериальное давление и частота сердечных сокращений возвращаются к норме.
8 часов	Концентрация никотина и монооксида углерода в крови снижаются вдвое, концентрация кислорода возвращается к норме.
24 часа	Монооксид углерода выводится из организма.
48 часов	Никотин полностью выводится из организма. Значительно улучшается восприятие вкуса и запаха.
72 часа	Облегчается дыхание. Бронхиолы расширяются и повышается уровень энергии.
2 - 12 недель	Улучшается кровообращение.
3 - 9 месяцев	Функция легких возрастает приблизительно на 10%, уменьшаются проблемы с кашлем, хрипами и затрудненным дыханием.
1 год	Риск сердечного приступа снижается вдвое, по сравнению с курильщиками.
10 лет	Риск рака легких снижается вдвое, по сравнению с курильщиками.
15 лет	Риск сердечного приступа снижается до такого же уровня, как если бы Вы никогда не курили.



Здоровье – это **цель!**

Здоровье – это
условие для
достижения других
жизненных целей!



ВИБОР ЗА ВАМИ!

