

## 10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- 2** Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- 3** Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск
- 4** У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- 5** Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- 6** Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- 7** У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей
- 8** Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- 9** Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- 10** Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!**  
Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



**СМОЖЕТЕ  
И ВЫ!**

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ  
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**

**МИФ 4. От никотиновой зависимости  
нельзя избавиться  
с помощью никотина**



**ПРАВДА** Основное препятствие к избавлению от зависимости – синдром отмены, который возникает, когда организм не получает привычную дозу никотина.

Большинство курильщиков не выдерживают выраженной тяги к курению, раздражительности, депрессии, головной боли и других симптомов и возвращаются к сигаретам. Никотинзаместительные препараты содержат медицинский никотин. Поступая в организм, он помогает облегчить тягу к курению и избавиться от проявлений синдрома отмены.

Постепенно, снижая дозировку препарата, человек тренирует организм жить без никотина, чтобы в итоге избавиться от зависимости.

**МИФ 5. Никотинзаместительная  
терапия дороже, чем курение**



**ПРАВДА** Многие курильщики не знают, сколько стоит их привычка курить.

Цифры могут быть пугающими, если Вы сложите все, что потратили на сигареты за десятилетие.

Некоторые никотинзаместительные препараты могут стоить дороже, чем сигареты, но в долгосрочной перспективе помогут сэкономить Вам деньги. Расходы на препараты, содержащие никотин, возникают только в краткосрочном периоде, т.к. эта терапия нужна вначале, чтобы отучить Вас от никотина.

**Подумайте о том, что Вы сделаете с деньгами, которые Вы сэкономите в долгосрочной перспективе, отказавшись от сигарет.**

**МИФ 6. Брошу курить –  
растолстею**



**ПРАВДА** Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет.

Дело вовсе не в отказе от курения, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. При отказе от курения к человеку постепенно возвращается прежний уровень обоняния и вкуса, что также приводит к увеличению аппетита, а следовательно, – к набору веса. Но при медикаментозном лечении никотиновой зависимости и применении поведенческой терапии эти последствия не так выражены, как при самостоятельном отказе.

**ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ  
ОБРАЩАЙТЕСЬ:**



- 1) КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:  
г. Киров, Студенческий проезд, д.7,  
(8332) 53-66-62 – регистратура,  
(8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам,  
(8332) 45-53-70 – телефонная линия по вопросам оказания наркологической помощи;
- 2) к врачу – психиатру-наркологу по месту жительства.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»,  
г.Киров, ул.Герцена, 49;  
тел. 8(8332) 38-90-17;  
[prof.medkirov.ru](http://prof.medkirov.ru), [vk.com/cmpkirov](https://vk.com/cmpkirov)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП», Кировская область

## Мифы об отказе от курения

По данным ВОЗ, курение является ведущей причиной хронических неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности.

Связь курения с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, бронхолегочной патологии давно доказана.

### ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

► По данным НИИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России, доля заболеваний, вызванных курением табака, в общей заболеваемости составляет **30% для мужчин и 4% для женщин**.

► В возрасте до 65 лет больные с зависимостью от никотина умирают от ишемической болезни сердца **в 2-3 раза чаще**, чем некурящие.

► У курильщиков **в 2-4 раза выше** риск внезапной остановки сердца.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

► При прекращении курения в возрасте до 65 лет снижается риск развития ишемической болезни сердца (ИБС).

► Если человек воздерживается от курения на протяжении 5 лет, риск инфаркта миокарда становится в 2 раза меньше.

► Если человек не курит 15 лет, риск ИБС становится таким, как у никогда не куривших.

► Прекращение курения приводит к снижению риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 50%, в то время как пожизненный прием гипотензивных препаратов или статинов только на 25-35% и 25-42% соответственно.

► У тех, кто курит, риск заболеть хронической болезнью легких выше в 6 раз, раком легких – в 10 раз по сравнению с некурящими. Если человек отказывается от курения, через 10 лет риск рака легких снизится на 30-50%.

Итак, нет сомнений в том, что отказ от курения приведет к улучшению самочувствия и повышению качества жизни. Никотиновая зависимость – хроническое прогрессирующее заболевание, а не просто вредная привычка, как думают некоторые. Характеризуется патологическим влечением к курению табака и развитием табачной интоксикации нарастающей тяжести.

Отказ от курения сопряжен с развитием симптомов отмены, что может снижать мотивацию у тех, кто решил расстаться с сигаретой. Важно понимать, что интенсивность и продолжительность симптомов отмены индивидуальна, т.к. напрямую связана и с выраженностью никотиновой зависимости, и с уровнем мотивации, и с имеющейся патологией, но в среднем составляет от 7 дней до нескольких недель, иногда месяцев. Как правило, к 21 дню проявления, связанные с отказом от никотина, начинают угасать.

**Также мотивацию к отказу от курения могут ослаблять ложные убеждения – мифы, о которых и пойдет речь.**

**МИФ 1. При никотинзаместительной терапии никотин вредно воздействует на организм**



### ПРАВДА

Некоторые люди опасаются, что использование никотинзаместительной терапии при отказе от курения так же негативно влияет на их здоровье, как и курение сигарет.

На самом деле никотин отвечает за формирование зависимости. Помимо никотина в сигаретном дыме содержится 4000 вредных веществ, среди которых токсины, канцерогены и продукты горения. Именно они наносят основной вред организму. Именно эти соединения могут привести к таким проблемам со здоровьем, как болезни сердца и рак легких.

**Использование никотинзаместительной терапии помогает уменьшить количество выкуриваемых сигарет или отказаться от курения совсем, что будет снижать связанный с этим риск для здоровья.**

**МИФ 2. Сила воли – лучший способ бросить курить**



### ПРАВДА

**Бросить курить с помощью силы воли могут не более 10% людей, остальным необходима медицинская помощь, включающая и медикаментозную терапию, и поведенческую терапию.**

При отсутствии комплексного подхода риск выраженного синдрома отмены высок, что и способствует возвращению к курению. Медикаментозная терапия определяется врачом. Один из вариантов – никотинзаместительные препараты, которые помогают справиться с дискомфортом и острой тягой на начальном этапе отказа от курения.

**МИФ 3. Мне уже поздно бросать курить**



### ПРАВДА

**В любом возрасте отказ от курения не только увеличивает продолжительность жизни, но и улучшает ее качество.**

Даже если стаж курения – 10...20 лет, с первых минут отказа от курения в организме запускаются положительные изменения.

► Например, **через 20 минут** нормализуются артериальное давление и пульс.

► **Уже в первые 24 часа** организм начинает освобождаться от угарного газа. Гемоглобин высвобождается из своего соединения с угарным газом – карбоксигемоглобина, поэтому облегчается транспортировка кислорода к органам и тканям.

► Также **в первые сутки** легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек и спазм – человеку становится легче дышать, уменьшается выраженность или проходит совсем одышка.

► **Через двое суток** у людей, отказавшихся от сигарет, восстанавливаются вкус и обоняние. Кроме того, улучшается цвет лица и состояние кожи, лучше выглядят волосы и свежим становится дыхание.

**Даже после курения в течение многих лет отказ от курения значительно снижает риск развития инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых осложнений, онкологических заболеваний.**

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!

Свершилось! Что дальше?



Похоже, первые дни после отказа от курения — самые тяжелые. Приходится заглушать желание курить.

**Мне советуют:**

- питаться дробно, к тому же, еда может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет — например, палочки сельдерея, моркови или семечки;
- больше есть фруктов и овощей, и все, что содержит клетчатку, — например, овсяную кашу, бобовые;
- пить больше жидкостей — соки и воду;
- больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

Может усилиться кашель, но скоро пройдет — пейте много жидкостей.

При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу. Сорвался, не выдержал — к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым — еще больше! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

**Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!**



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Бросай  
курить  
самостоятельно



АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

**Вы задавали себе вопрос «Почему я курю?»** Неужели для того, чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Если задуматься, станет ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха, не можем собрать мысли и сосредоточиться, и постоянно не нервничать, и адекватно общаться без очередной порции никотина, или просто не представляем нашей повседневной жизни без сигарет!

**Я курю, потому что не могу не курить!**

## Оцените, насколько вы зависимы?

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость!  
А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости? **Специальный тест — тест Фагерстрема** поможет оценить степень никотиновой зависимости. Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

<b>1. Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете 1-ю сигарету?</b>	<b>в течение ...</b> - первых 5 минут - 6-30 минут - 30-60 минут - более чем 60 минут	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b> <b>0</b>
<b>2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?</b>	- да - нет	<b>1</b> <b>0</b>
<b>3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?</b>	- первая утром - все остальные	<b>1</b> <b>0</b>
<b>4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?</b>	- 10 или меньше - 11-20 - 21-30 - 31 и более	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>
<b>5. Когда вы курите чаще: в первые часы утром, после того, как проснетесь, или в течение последующего дня?</b>	- утром - в течение последующего дня	<b>1</b> <b>0</b>
<b>6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?</b>	- да - нет	<b>1</b> <b>0</b>

**Итак, сумма баллов:**

**0-2** — у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!

**3-4** — у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

**5** — у меня средняя зависимость, надо подумать!

**6-7** — у меня высокая зависимость! Что делать, надо бежать за помощью!

**8-10** — у меня очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время!

## Вы решили бросить курить? А как это проверить?

**Опять считаем баллы!**

<b>Бросил бы я курить, если бы это было легко?</b>	<i>Определенно нет</i> <i>Вероятнее всего, нет</i> <i>Возможно, да</i> <i>Вероятнее всего, да</i>	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>
<b>Как сильно я хочу бросить курить?</b>	<i>Определенно, да</i> <i>Не хочу вообще</i> <i>Слабое желание</i> <i>В средней степени</i> <i>Сильное желание</i> <i>Однозначно хочу бросить</i>	<b>4</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b>

**Сумма баллов больше 6** — ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

**Сумма баллов от 4 до 6** — да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения и поработать над собой.

**Сумма баллов меньше 3** — да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?

## Бросить курить раз и навсегда!

Надо «завязывать» — бросить курить раз и навсегда! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет и всего вреда, связанного с ними. Другие же бросают, и я смогу!  
Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые «легкие».  
Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

## А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться не всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но обязательно с целью бросить насовсем!

**Я сделаю вот что:**

- 1) буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- 2) стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- 3) буду покупать не больше одной пачки сигарет, заменяю марку на менее любимую;
- 4) буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

## Бросить курить: с чего начать?

Попробую разобраться, почему я курю?

Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько — автоматически.

Надо будет контролировать свои привычки, разобраться, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.

Буду переключать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтоб «автоматически» вдруг не закурит.

Придется обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.

Надо собраться, и, наконец, назначить день полного отказа от курения — в выходные или в свой день рождения!

С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить. Вообще, надо остерегаться лишних стимулов закурить — алкоголь, кофе.

Надо рассказать родным, их поддержка не помешает.

Надо будет поменять сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.

Надо больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал — думаю, время пришло!

## Куда пойти, что делать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать? **Сам:** собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применимо.

**Спорт** — очень полезное занятие и приятная альтернатива курению — способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, поэтому помогает побороть рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью **врача:** врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит. Медицинская помощь теперь стала еще ближе! **В поликлинике** за углом обязательно найдется специалист, который вам поможет отказаться от курения.

**Индивидуально или в группе:** психологическая поддержка — индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто используется в сочетании с лекарствами.

**Гипноз:** возможно, и помогает, хотя нет убедительных данных. Может, найти что-нибудь другое?

**Лекарства:** есть препараты, помогающие бросить курить, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы синдром отмены любимых сигарет был менее болезненным. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

**Не лекарства:** иголки, электромагнитные волны, электропунктура — все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой — и предупредить его.



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Осторожно,  
электронные  
сигареты!



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр  
профилактической медицины» Минздрава России

# Помните!

- ✓ **Электронные сигареты** сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.
- ✓ **Курильщики, которые не могут или не хотят** отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты **в сочетании** с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.
- ✓ Таким образом, потребление электронных сигарет **сводит к нулю** все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

## Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

### Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

**«Безопасные и безвредные», «эффективные и крутые»?**

☹️ **Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!**

❓ **Безопасны?**

❗ **Во-первых, электронные сигареты не безопасны** — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

❗ **Во-вторых, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами.** Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

❗ **А знаете ли вы, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности.** При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.



☹️ **Они безвредны для окружающих, я могу курить их там, где курить нельзя.**

❗ **Во-первых, пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.**

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

❗ **Во-вторых, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».**

☹️ **Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!**

❗ **Не надейтесь!** Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

## Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение.

Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Хорошо, что у нас есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.

## Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.

