

Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции

4 - 10 декабря

НЕДЕЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ



Курение это привычка или все же зависимость?

Курение это, конечно, зависимость. В табаке содержится никотин – пагубное психоактивное вещество, которое вызывает биохимическое привыкание. Таким образом, если человек просыпается утром с мыслью, с желанием покурить – это признак зависимости.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Какой ущерб здоровью наносит употребление табака?

– Курение может стать причиной онкологического заболевания любого органа

-Курение наносит вред сердечно – сосудистой системе, увеличивая риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболеваний периферических сосудов.

-Курение приводит к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.

-Курение влияет на бронхолегочную систему, вызывая развитие ХОБЛ, астмы, рака легких.

-Курение вызывает импотенцию у мужчин.

-Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

-Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Восстанавливается ли здоровье и самочувствие после прекращения курения?

Уже в первые дни после полного отказа от курения начинается активное самоочищение организма от табачных токсинов. Соответственно улучшается самочувствие, уменьшается риск развития ряда заболеваний. Быстрее всего восстанавливаются функциональные возможности легких.

Правда что курение помогает похудеть?

Действительно, у небольшого процента активных курильщиков курение может вызвать некоторое снижение веса. Однако оно является результатом определенных расстройств и болезней желудка вызванных интоксикацией. Есть сотни способов похудеть, но курение самое нелепое из них.

Помогает ли курение снять стресс?

Это глубокое заблуждение. Во время курения увеличивается число гормонов стресса- адреналина и норадреналина. То есть затягивание сигаретой, наоборот, стимулирует развитие стресса.

Насколько фильтры и специальных мундштуки могут обезопасить от табачных токсинов?

Фильтры больше предназначены для самоуспокоения , чем для безопасности курильщиков, но некоторые доброкачественные фильтры в сигаретах или мундштуках могут задерживать около 20% табачных соединений, включая никотин. Большинству курильщиков вследствие развития табачной зависимости требуется определённая доза никотина, поэтому чтобы получить свою дозу они невольно делают затяжки более глубокие и частые.

Что можно сделать, чтобы ребенок в семье не начал курить?

Первая и, возможно, самая эффективная мера – не курить самим родителям, поскольку их пример оказывает значительное влияние на формирование привычек у ребенка.

Можно ли самому бросить курить?

Можно. Существует два основных фактора определяющих успех: желание и умение. Главное, чтобы человек сам захотел бросить курить. Первое, что Вы должны сделать: убрать все пепельницы, сигареты, зажигалки. Вы должны запретить курить в доме, машине.

Какие методы и препараты наиболее эффективны?

Существуют медикаментозные, психотерапевтические, физиотерапевтические методы лечения, которые помогают бросить курить. Побороть пристрастие к табаку очень тяжело, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу. Если Вы будете следовать рекомендациям врача, то шанс бросить курить увеличится.

В ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» в Центре здоровья каждый пациент может пройти спирографию (оценить состояния легких), на аппарате смокелайзер определить

концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе. Для курящих пациентов в нашем центре проводятся Школы здоровья, помогающие пациенту побороть никотиновую зависимость.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья