

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?!

**Презентацию подготовила
студентка 4 курса 5 группы
лечебного факультета
Лихота Мария Олеговна
Витебск, 2017**

Табачный дым содержит приблизительно 4000 компонентов. Более 40 из них являются канцерогенами...

Основные компоненты табачного дыма:
никотин, СО, смола и другие ирританты.

Смола, ирританты и СО являются факторами, вызывающими заболевания 14 органов человека.

Канцерогены вызывают развития рака легкого и опухолей других органов, в то время как ирританты вызывают быстрое развитие заболеваний легких, а СО – кардиоваскулярных заболеваний.

Никотин не вызывает развития рака легких.

В понимании фармакокинетики никотина важны два аспекта:

- Отношение доза-ответ является комплексным,
- После относительно короткого периода экспозиции развивается толерантность.

Существует три программы лечения табачной зависимости

- Длительная лечебная программа
- Короткая лечебная программа
- Программа снижения количества сигарет в день

Подготовка к отказу от курения

1) Тщательно проанализируйте свои пристрастия. Подсчитайте все сигареты, которые вы обычно выкуриваете в течение 24 часов. Посвятите две-три недели анализу того, когда и почему Вам "нужны" сигареты. Такой анализ привычек - хороший способ подготовиться к отказу от курения.

2) Решите, что обратного пути нет.

Составьте список всех поводов, по которым Вы хотите бросить курить, в том числе всего того положительного, что произойдёт, когда Вы перестанете курить.

Например: еда и питьё покажутся Вам более вкусными, исчезнет утренний кашель, Вы будете реже болеть инфекциями дыхательных путей и сэкономите деньги.

3) Выберите день, когда перестанете курить, и отметьте его в календаре. Избегайте при этом ситуаций, которые могут затруднить Вам отказ от курения. В качестве дополнительной поддержки хорошо бы уговорить близкого человека, чтобы он бросил курить в это же время.

4) Бросить курить Вам поможет целая гамма препаратов. Врач или фармацевт поможет Вам подобрать наиболее подходящий препарат. Препараты поставляют организму никотин в количестве, достаточном для того, чтобы контролировать неприятные физические симптомы, позволяя Вам сконцентрироваться на преодолении психологической зависимости от сигарет. После того как Вы победите физическую зависимость, можете постепенно уменьшать дозу препарата, пока не перестанете в нём нуждаться.

Насколько вы готовы к отказу от курения?

- 1** Хотите ли Вы бросить курить?
- 2** Вы решаетесь на это ради себя самого/самой (выберите "да ") или ради кого-то другого, напр. ради семьи и т. п.? (выберите "нет")
- 3** Вы уже предпринимали попытки бросить курить?

4 Вы заметили, в каких ситуациях курите чаще всего?

5 Знаете ли Вы, почему курите?

6 Могли бы Вы рассчитывать на поддержку семьи, друзей и т. п., если бы хотели бросить курить?

7 Члены Вашей семьи курят?

8 Курят ли у Вас на работе?

9 Довольны ли Вы своей работой и образом жизни?

10 Знаете ли Вы, где и каким образом искать помощи, если у Вас возникнут трудности с отвыканием?

11 Знаете ли Вы, с какими искушениями и трудностями Вы столкнётесь в период отвыкания?

12 Знаете ли Вы, как справиться в кризисных ситуациях?

Если данных Вами ответов "да" больше, чем ответов "нет", это означает, что Ваша мотивация к тому, чтобы покончить с этой вредной привычкой, относительно сильна. Чем больше положительных ответов Вы дадите на вопросы теста, тем больше Ваша готовность перестать курить.

Польза для кошелька и здоровья после отказа от курения

**Через
20 мин.** Артериальное давление и пульс
возвращаются к норме

**Через
24 час.** Вся "табачная" окись углерода
уходит из организма, и легкие
начинают очищаться от вредных
примесей

На второй день В организме уже нет никотина, и улучшаются вкусовые и обонятельные ощущения.

На третий день Свертываемость крови возвращается к норме, уменьшается риск тромбоза. Бронхи очищаются, дышать становится легче, ощущается прилив сил.

Через неделю

В этот период никотиновый голод самый сильный. Чтобы не поддаться ему, необходимо использовать препараты согласно инструкции. Вы можете также испытывать так называемый "синдром отмены", выражающийся в трудностях с концентрацией внимания, недомогании и желании закурить. Не переживайте. Это положительные признаки того, что организм излечивается от курения. Они должны исчезнуть на вторую неделю.

**Через
2-12
недели**

Улучшается кровообращение организма, ходьба и бег становятся лёгкими. Под конец восьмой недели должно исчезнуть желание закурить и "синдром отмены". Можно также начать ограничивать себя в еде, если Вы хотите избавиться от веса, который приобрели с того момента, как бросили курить.

**Через
3-9
мес.** Функция лёгких улучшается до 10%, уменьшаются проблемы с дыханием, снижается кашель и одышка. Если Вы не курили хотя бы три месяца, можете начать постепенно снижать дозу препаратов.

**Через
5 лет** Риск сердечного приступа снижается примерно наполовину.

**Через
10 лет**

Риск сердечного приступа почти такой же, что и у человека, который никогда не курил. Риск заболеть раком лёгких снижается наполовину по сравнению с человеком, который никогда не курил.

НЕТ НИЧЕГО ПРОЩЕ, ЧЕМ БРОСИТЬ КУРИТЬ...

Так говорил Марк Твен, правда, добавляя: я делал это больше двухсот раз. Другими словами, бросают курить многие, но не многим удастся бросить курить. Потому, что это только на словах все мы обладаем чудовищной силой воли и бросить курить (так кажется) можно в любой момент. На самом деле это чертовски трудное дело.

Фармакологические препараты, облегчающие отказ от курения

Бросай курить!



Никоретте

Состав

Резинка жевательная (морозная мята)1 подушечканикотин (никотин-полимерный комплекс 20%)11 или 22 мг

Фармакологическое действие

Фармакологическое воздействие - снижающее никотиновую зависимость, н-холиномиметическое.

Показания препарата Никоретте®

Лечение табачной зависимости путем снижения надобности в никотине следующих случаях:

- уменьшение симптомов отмены, возникающих при полном отказе от курения у пациентов, решивших бросить курить;
- при временном отказе от курения;
- уменьшение количества выкуриваемых сигарет у тех, кто не может или не хочет полностью отказаться от курения.

Способствует удалению пигментированного налета на зубах, обладает отбеливающим эффектом.

• Рекомендуемая дозировка

- Начальная терапия Период времени Пластырь Ингалятор 10 мг
Первые 6–12 нед 1 пластырь 15 мг/16 ч По необходимости (1 этап) ежедневно Предлагается 5–6 жевательных резинок в сутки Отвыкание — способ 1 Следующие 3–6 нед 1 пластырь, 10 мг/16 ч (2 этап) ежедневно Продолжать использовать картриджи по необходимости Следующие 3–6 нед 1 пластырь 5 мг/16 ч Продолжать использовать картриджи по необходимости До 12 мес Постепенное отвыкание от применения жевательной резинки Отвыкание — способ 2 До 12 мес Постепенное отвыкание от применения жевательной резинки В возрасте до 18 лет жевательная резинка может применяться только по рекомендации врача. Не превышать указанную дозу. Носить жевательную резинку с собой, чтобы воспользоваться ею, если неожиданно захочется курить.

Табекс

способ применения и дозировка

Таблетки Табекс проглатывают, запивая чистой водой в достаточном количестве. Разжевывать таблетку не нужно, она проглатывается целиком. С временем приема пищи прием препарата не связан.

Курс лечения Табексом проводится по следующей схеме:

1-й – 3-й дни: по 1 табл. каждые 2 часа, всего 6 раз (например, с 10.00 до 20.00). Суточная доза, таким образом, составляет 9 мг (6 табл.).

4-й – 12-й дни: по 1 табл. каждые 2,5 часа, всего 5 раз. Суточная доза уменьшается на 1,5 мг и составляет 7,5 мг (5 табл.).

13-й – 16-й дни: по 1 табл. каждые 3 часа, всего 4 раза. Суточная доза составляет 6 мг (4 табл.).

17-й – 20-й дни: по 1 табл. каждые 5 часов, всего 3 раза. Суточная доза равна 4,5 мг (3 табл.).

21-й – 25-й дни: по 1 табл. 2 раза в день, затем 1 раз в день. Суточная доза снижается до 1,5 мг (1 табл.).

Количество сигарет, выкуренных за день, должно постепенно уменьшаться, и на 5-й день лечения пациент должен совершенно прекратить курить. Если такого эффекта достигнуть не удастся, прием Табекса прекращают. Через 2-3 месяца начинают курс лечения сначала; если и эта попытка окажется неудачной, пациент должен искать другой способ отказа от курения.

Спасибо за внимание

СТАВЛЮ

ТОЧКУ

