

Курение — сложная психосоциальная привычка, нередко перерастающая в зависимость физиологического характера.

## Как оценить степень никотиновой зависимости?

Для оценки степени никотиновой зависимости используется тест Фагерстрема:

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после пробуждения Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6-30 мин	2
Сложно ли Вам воздержаться от курения в местах, где оно запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
Курите ли Вы чаще в первые часы утром, после пробуждения, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Степень никотиновой зависимости определяют по сумме баллов:

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

Многие хотя бы раз пробовали самостоятельно бросить курить, но зачастую неудачно. Цель практически всех методов лечения никотиновой зависимости — поддержать установку на отказ от курения, заместить или «компенсировать» эту привычку, выработать отвращение к табаку, снять никотиновую абстиненцию и симптомы табачной интоксикации. Для отказа от курения необходимо прежде всего **желание самого курящего** избавиться от этой вредной привычки.

Если вы хотите бросить курить, вы можете бесплатно получить помощь врача в Кировском областном наркологическом диспансере



Адрес: г. Киров, ул.Энгельса, 82  
 Прием взрослого населения: 64-43-61  
 Помощь детям и подросткам: 70-80-68  
 Вы можете записаться на прием через интернет по «Электронной регистратуре» ([www.medkirov.ru/e-reg](http://www.medkirov.ru/e-reg)).

Если вы живете в районе Кировской области, вы можете обратиться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу.

 Бесплатная консультативная помощь по телефонам:

**(8332) 45-53-70** - «горячая телефонная линия» Кировского областного клинического наркологического диспансера

**8-800-200-0-200** - Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака



Департамент здравоохранения Кировской области



Памятка для пациентов

# Курение и здоровье

# Компоненты табачного дыма и их влияние на здоровье

Табачный дым оказывает токсическое и канцерогенное действие на организм. При курении **основной поток дыма** образуется во время затяжки и попадает в дыхательные пути курильщика. **Побочный поток дыма** образуется между затяжками и выделяется в воздух.

В побочном потоке дыма, характеризующем «пассивное» курение, в больших количествах образуются **аммиак**, его производные и **летучие канцерогены**. Смолы вызывают развитие доброкачественных и злокачественных новообразований. **N-нитрозамины, никель, кадмий, полоний-210** вызывают рак пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря. **Никотин** повреждает сосуды и способствует развитию атеросклероза. **Оксид углерода** в организме курящего человека нарушает насыщение крови кислородом и его отдачу в тканях.



## Влияние курения на различные системы организма

### КОЖА, ЗУБЫ, ВНЕШНОСТЬ

Курение влияет на цвет кожи, вызывает её сухость, образование преждевременных морщин. Для курящего характерны жёлтые зубы, подверженные заболеванию кариесом, жёлтые пальцы рук, хриплый голос.

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Компоненты табачного дыма значительно уменьшают насыщение крови кислородом. Это приводит к хроническому кислородному голоданию, увеличивает нагрузку на сердце. Никотин, попадая в организм человека, влияет на

развитие атеросклероза: наблюдаются нарушения сосудистого тонуса, повреждения стенок сосудов, нарушения свёртывающей системы крови и транспорта липидов крови. Значительно возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертонии, стенокардии, инфаркта миокарда. Недостаточность кровоснабжения сосудов ног может привести к гангрене.

### НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Мозг и нервная система в целом страдают от хронического кислородного голодания: появляются головные боли, головокружение, утомляемость, раздражительность, снижается работоспособность, настроение становится неустойчивым. Со временем в сосудах мозга накапливаются токсичные продукты табакокурения, что может привести к инсульту.

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Курение может вызвать заболевания верхних дыхательных путей, губ, ротовой полости, языка, глотки, трахеи, гортани, бронхов и лёгких.

### ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Нередко развивается язвенная болезнь. А длительное и интенсивное курение может вызвать сахарный диабет, рак поджелудочной железы, жёлчного пузыря.

### МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА

У женщин курение может привести к нарушениям детородной функции (бесплодие, выкидыши, патология течения беременности и родов). Продолжение курения во время беременности очень негативно отражается на здоровье новорождённого, усиливает риск мертворождения. У курящих женщин часто рождаются недоношенные младенцы, у детей низкая сопротивляемость инфекциям и другим заболеваниям. У мужчин курение — нередкая причина сексуальных нарушений (вплоть до мужского бесплодия). С возрастом у курящих людей возрастает риск злокачественных новообразований мочеполовой системы.

### ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

У курящих часто развивается остеопороз (ломкость костей), в результате чего значительно увеличивается риск переломов.

**Пассивное курение** так же вредно для здоровья, как и активное, разница лишь в интенсивности. Дети курящих родителей не только в той же степени подвержены вреду курения, что и взрослые, но и чаще, чем дети некурящих, начинают курить сами.

## Мифы о «лёгких» сигаретах

По данным исследований, во многих «лёгких», «мягких» сортах сигарет крайне высоко содержание смол. Поэтому риск сердечно-сосудистых заболеваний не снижается. Курильщики «лёгких» сигарет часто компенсируют потерю смолы и никотина: они затягиваются чаще, глубже, оставляют более короткие окурки, выкуривают больше сигарет, закрывают вентиляционные отверстия в фильтре. Кроме того, сигареты с низким содержанием токсичных веществ мешают курильщикам бросить курить.