

Борьба с табакокурением

Лектор: Иштаева Н.К., преподаватель кафедры «СД в терапии»

Цель:

Научиться давать консультации пациентам по вопросам вредного влияния табака на организм человека.

Задачи:

К концу лекции вы должны уметь:

- ✓перечислить какие люди подвергаются риску в результате табакокурения;
- ✓назвать рекомендации пациентам по прекращению курения;
- ✓изложить основные рекомендации ВОЗ по прекращению курения;
- ✓написать зависимость пациента от табака по тесту Фагерстрема;
- ✓перечислить нанесенный ущерб здоровью.

Клинический случай

Пациент Б.Ш., 54 года. Работает бухгалтером, живет на 4-ом этаже, 9-ти этажного дома. Жалобы на периодические головные боли, головокружение, онемение пальцев рук, плохой сон. Анамнез: Болен 2 года, ухудшение состояния в последние 2 месяца.

Семейному врачу обращался год назад, было обнаружено высокое АД, был назначен бисопролол 5 мг утром. Назначенные врачом препарат принимает нерегулярно, в основном когда плохо себя чувствует. Лечится самостоятельно.

Диету не соблюдает, злоупотребляет острой, соленой пищей, ест копчености, много пьет жидкости, злоупотребляет алкогольными напитками и курит. Курит он с 18 лет. Не умеет самостоятельно измерять АД, но хотел бы научиться. Отмечает, что в последний год стало хуже, часто стали беспокоить головная боль, головокружение, особенно по утрам. Но старается не обращать внимания на болезнь и жить как раньше.

При осмотре пациент с избыточной массой тела, (при росте 165 см, вес 90 кг). ЧДД 20 в мин, пульс 80 в мин, ритмичный, напряжен. АД 180/100 мм рт.ст.

Как Вы будете мотивировать пациента по прекращению курения?

Напишите ваши ответы в чате, в конце лекции подробно разберем случаи)

Курение

История

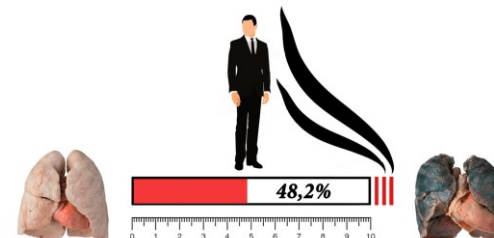
- В начале первого тысячелетия о табаке знали только индейцы, проживающие в Америке. Они считали, что дым, исходящий от тлеющих листьев, сближает их с природой и богами. Применялся табак также в медицинских целях, поэтому играл огромную роль в жизни коренного населения.
- Когда Христофор Колумб показал новый континент свету, табак получил массовое распространение по миру. Его семена продавали владельцам крупных плантаций, а немногим позже листья растений стали использовать при бартере. Благодаря завезенному вместе с табаком слуху о его исцеляющих свойствах, курение обрело в 16 веке огромную популярность.
- По сей день вредная привычка набирает обороты и подчиняет волю уже около 1,5 миллиарда людей.

Статистика о курении

- A A A A A A
- A AA A AA A AA
- A A A A A A A A
- A A A A A A
- A A A A A A A A A A
- A A A A A A A A
- A A A A A A A A
- A A A A A A A A
- A A A A A A A A

Употребление табака

В Кыргызстане, почти
половина мужчин (25- 64лет) **курят**



2013 г.

«Исследование «STEPS» (ВОЗ) по эпиднадзору факторов риска
неинфекционных заболеваний в Кыргызской Республике»



Состав табака

- Мышьяк.
- Формальдегид.
- Полоний.
- Бензол
- Смолы.



Классификация

- A
 - A
 - A
 - A
- A A A AA A A A A

- Острая интоксикация-
- Пагубное потребление
- Синдром зависимости

- Абстинентное состояние



Прекращение или уменьшение потребление никотина вызывает, по меньшей мере, 5 из следующих симптомов в течение 24 часов

- A A A A
- A A A A
- A
- A A A



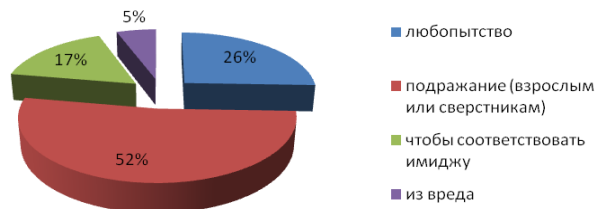
Структура причин смертности населения, Кыргызская Республика, 2014г.



Определение и классификация курящего – Определения ВОЗ

- **Курящий**
- А
- А
- **Некурящий**
- А
- А А
- А А

Обзор причин, по которым подростки начинают курить



Последствия для групп населения (дети, подростки)

В подростковом возрасте молодой организм начинает усиленно расти, и если в этот период ребенок увлекся сигаретам, то процесс замедляется. Зависимость приводит к отставанию в умственном и физическом развитии. Потому как никотин влияет на память, внимание и работоспособность подростка. Заниматься спортом ему мешает одышка и быстрая утомляемость. Отсюда следует неуспеваемость и лень.

Последствия для групп населения (мужчины)

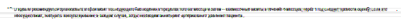
Табачная зависимость влияет на спермограмму сильной половины человечества, ухудшение ее качества приводит к бесплодию. Снижается эрекция, впоследствии чего мужчина становится импотентом. Проблемы с сосудами могут привести к инфаркту. Мужчины и так чаще женщин подвержены этой болезни, а курение увеличивает их шансы.

Последствия для групп населения (женщины)

Никотиновая зависимость развивается намного стремительнее нежели у мужчин. Табакокурение приводит к бесплодию прекрасной половины человечества, а для будущих мам это грозит патологиями у ребенка. Не стоит думать, что если малыш у курящей женщины родился на вид здоровым, то вредная привычка не повлияла на его развитие. Последствия появятся в будущем, ребенок станет развиваться намного хуже, чем сверстники. Его иммунная система ослаблена негативным влиянием токсических веществ. Внешний вид женщины оставляет желать лучшего: они быстрее стареют и выглядят хуже, чем здоровые.

Тест Фагерстрёма		
Вопрос	Ответ	Баллы
1. Часто в последние 12 месяцев вы выкуривали по крайней мере 1 п?	Да (более 10 сигарет в день) Нет (менее 10 сигарет в день)	1 0
2. Сколько вы курите сигарет в день?	Да (более 10) Нет (менее 10)	1 0
3. Вы курите сигареты чаще всего в течение дня?	Да (более 10) Нет (менее 10)	1 0
4. Сколько сигарет вы курите в день?	Да (более 10) Нет (менее 10)	1 0
5. Курите ли вы в течение последних 12 месяцев?	Да (более 10) Нет (менее 10)	1 0
6. Курите ли вы, если бы вы не курили в течение последних 12 месяцев?	Да (более 10) Нет (менее 10)	1 0

Интерпретация теста Фагерстрёма	
0-2 балла	очень низкая зависимость
3-4 балла	низкая зависимость
5-6 баллов	средняя зависимость
7-10 баллов	высокая зависимость



The diagram consists of a vertical column of seven dots on the left. To the right of these dots, the letter 'A' is placed at various horizontal levels, creating a branching pattern. From top to bottom, the 'A's are located at the following approximate horizontal positions relative to the dots: the first 'A' is at the top dot; the second 'A' is between the first and second dots; the third 'A' is between the second and third dots; the fourth 'A' is between the third and fourth dots; the fifth 'A' is between the fourth and fifth dots; the sixth 'A' is between the fifth and sixth dots; and the seventh 'A' is between the sixth and seventh dots. This arrangement suggests a sequence of events or a branching structure.



**30%-
ка CC3.**

A close-up photograph of a man's mouth, focusing on his upper teeth. The teeth show significant signs of decay and damage. A white marker is held against the central incisor, pointing to a large, dark, irregular cavity. The surrounding gum tissue appears inflamed and red. The man's skin is fair with some stubble visible around the mouth.

Экономический ущерб



Ущерб государству



Лечение

- Никотиновые пластыри. Клеятся на безволосый участок тела выше пояса. Никотин сквозь кожу попадает в организм человека и обеспечивает потребность больного в наркотическом веществе.
- Никотиновые жевачки. Содержат дозу никотина, полностью получить которую получится лишь после тщательного пережевывания резинки.
- Никотиновые ингаляторы. Имитируют процесс курения, а также помогают избавиться больного от никотиновой ломки.
- Препарат «Чампикс». Не содержит наркотическое вещество, влияет на мозг с помощью блокировки рецепторов, отвечающих за удовольствие от никотина. В итоге больной уже не видит смысла в сигаретах.
- Антидепрессант «Велбутрин». Действует как сильное успокоительное, помогая высвобождать энергию в клетках, что способствует похудению или поддержанию нормального веса.

Электронная сигарета

Отличается от обычных сигарет отсутствием в составе продуктов сгорания табака. Для начала можно применить электронную сигарету в качестве замены обычной папиросы. С помощью сменного картриджа можно регулировать дозировку никотина, со временем сводя ее к нулю. Последние исследования показали, что электронная сигарета является не менее опасной, нежели ее вредный аналог. Поэтому прибегать к данному способу стоит в особых случаях.

Позитивные изменения при отказе от курения

- AA A A A A A AAA A A
- A A A A A A A A A A A
- AA A A AA A A A A A
- A A A A A A A A A A A
- A A A A A A AA A A A A
- A A A A A AA A AA A A A
- AA A A A A A AAA A A AA

Профилактика

Правительство должно вплотную заняться воспитанием подростков, организовывать спортивные площадки и творческие мероприятия, а также проводить периодические беседы с учениками о вреде никотина. А самое главное, следует начать с себя, ведь мы пример для будущих поколений.

И в конце...

Клинический случай

Пациент Б.Ш., 54 года. Работает бухгалтером, живет на 4-ом этаже, 9-ти этажного дома.

Жалобы на периодические головные боли, головокружение, онемение пальцев рук, плохой сон.

Анамнез: Болен 2 года, ухудшение состояния в последние 2 месяца.

Семейному врачу обращался год назад, было обнаружено высокое АД, был назначен бисопролол 5 мг утром. Назначенные врачом препарат принимает нерегулярно, в основном когда плохо себя чувствует. Лечится самостоятельно.

Диету не соблюдает, злоупотребляет острой, соленой пищей, ест копчености, много пьет жидкости, злоупотребляет алкогольными напитками и курит. Курит он с 18 лет. Не умеет самостоятельно измерять АД, но хотел бы научиться. Отмечает, что в последний год стало хуже, часто стали беспокоить головная боль, головокружение, особенно по утрам. Но старается не обращать внимания на болезнь и жить как раньше.

При осмотре пациент с избыточной массой тела, (при росте 165 см, вес 90 кг). ЧДД 20 в мин, пульс 80 в мин, ритмичный, напряжен. АД 180/100 мм рт.ст

Как Вы будете мотивировать пациента по прекращению курения?



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**