

# Борьба с табакокурением

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

## 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 Фагерстрома;
- ✓ перечислить нанесенный ущерб здоровью.

## Цель:

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

## 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 препараты 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 случай)*

## Курение

### Статистика о курении

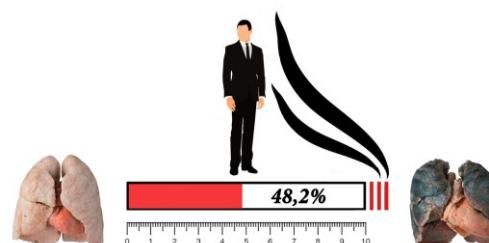
- A A A A A A
- A AA A AA A AA
- A A A A A A A A
- A A A A A A
- A A A A A A A A A A
- A A A A A A A A A A
- A A A A A A A A A A
- A A A A A A A A A A
- A A A A A A A A A A

## 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.

### Употребление табака

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



«Исследование «STEPS» (ВОЗ) по эпидемиологии 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

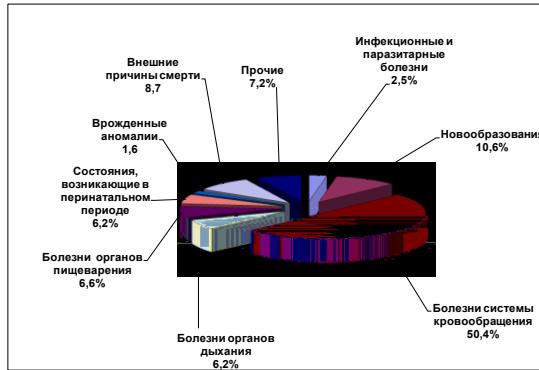


Прекращение или уменьшение потребление никотина вызывает, по меньшей мере, 5 из следующих симптомов в течение 24 часов

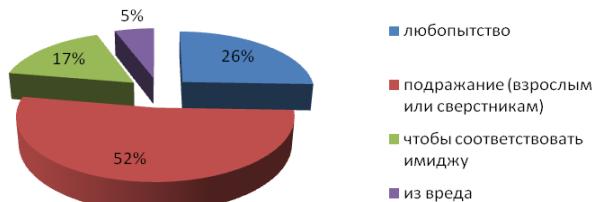
- A A A A
- A A A A
- A
- A A A A



Структура причин смертности населения, Кыргызская Республика, 2014г.



### Обзор причин, по которым подростки начинают курить



## Определение и классификация курящего – Определения ВОЗ

- **Акурящий**
- A
- A
- **С некурящий**
- A
- A    A
- A    A

### 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.

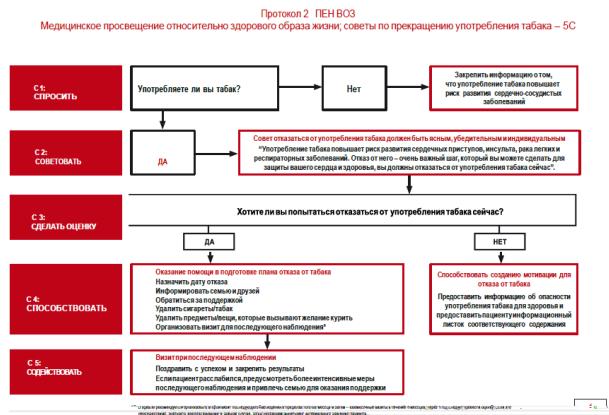
**Тест Фагерстрома**

Вопрос	Нет	Да	Важность
1. Чем раньше вы начали курить, тем выше вероятность поддастся курению?	0-10 баллов	0-10 баллов	0-10 баллов
2. Словесные ассоциации курения и тех же вещей, где оно практиковалось, не вызывают никаких эмоций?	Да	Нет	0
3. У вас есть сложительные способы отказаться?	0-10 баллов	0-10 баллов	0-10 баллов
4. Осознано ли выкуривание? Вы контролируете?	0-10 баллов	0-10 баллов	0-10 баллов
5. Курение не входит в планы на ближайшие 30 дней?	Да	Нет	0
6. Результативны ли ваши попытки отказаться от курения?	Да	Нет	0

Помощь добровольческим организациям: Ассоциация бывших курильщиков, Ассоциация курильщиков, Ассоциация курящих, Ассоциация курящих "Дружба".

**Интерпретация теста Фагерстрома**

0-2 балла – очень низкая зависимость
3-4 балла – низкая зависимость
5 баллов – средняя зависимость
6-7 баллов – высокая зависимость



## Пассивное курение



## Ущерб здоровью пациента (курильщика)

- |   |   |    |   |   |   |   |    |
|---|---|----|---|---|---|---|----|
| • | A |    |   |   |   |   |    |
| • | A | A  | A | A | A | A | A  |
| • | A | AA | A | A | A | A | A  |
| • | A | A  | A | A | A | A | AA |
| • | A | A  | A | A | A | A | AA |
| • |   | A  |   |   |   |   |    |

## Косметический ущерб



## 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 получаса тщательного пережевывания резинки.
- Никотиновые ингаляторы. Имитируют процесс курения, а также помогают избавить 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



И в конце...

## 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.

## 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. Назначенных врачом препаратов 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!