

Всемирный День отказа от курения

Курение – это одна из самых пагубных привычек, которая вошла в повседневную жизнь большого количества населения.

По данным статистики Всемирной организации здравоохранения, в мире от ишемической болезни сердца умирает – 25% населения, от рака легких – 90%, от хронического астматического бронхита – 70%. Каждые десять секунд в мире умирает один курильщик.

Существует целых две даты, посвященные борьбе с этой пагубной привычкой: 31 – мая Всемирный день отказа от курения, третий четверг ноября – Международный день отказа от курения, который отмечается каждый год.

Такие дни протеста проводятся для того, чтобы снизить распространение табачной зависимости и вовлечь в борьбу с вредной привычкой большую часть населения. Отказ от курения дает возможность человеку улучшить свое здоровье, образ жизни и положение в обществе. К большому сожалению, с первой попыткой, бросить курить получается менее чем у 20% желающих это сделать.

Во Всемирный день отказа от курения, все участники акции предлагают хоть на миг забыть об этой пагубной привычке и задуматься о своем здоровье.

БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО

5 ШАГОВ К УСПЕХУ: каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьется успеха!

70% курящих людей хотят бросить курить.

только **19%** курильщиков никогда не пробовали бросить курить.

Около **30%** курильщиков, бросивших курить в течение года, **могут начать курить снова**. Чем дольше Вы будете оставаться некурящим, тем меньше вероятность, что Вы закурите снова.

Шаг 1 / Получение информации

Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.



НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ: Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья. Отказ от курения снижает риск развития смерти и заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье. Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными. Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается, теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, анорексия, артрит, лейкоз, катаракта, пневмония и болезнь десен.

Шаг 2 / Оценка своей готовности

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. Возможно, самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, – это бросить курить.

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить.

Через 20 мин. Ваш пульс и давление понизятся.

Через 24 часа у Вас перестанет раздражаться ощущение вкуса и запаха.

Через 2-3 дня функция Вашего легкого придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.

Через 1 год риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.

Через 5 лет риск заболевания раком полости рта, гортани и пищевода сократится вдвое.

Через 10 лет Ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

Шаг 3 / Ваши причины отказа от табака

1. Иметь более здоровую жизнь. Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

2. Иметь больше. Курильщиками, которые убивают табак, умирает примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

3. Освободиться от зависимости. Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость у курящих. Развивается более сильная зависимость.

4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает. Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органы дыхательной и пищеварительной системы и другие болезни.

5. Сэкономить деньги. Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также заправки, кофе и другие атрибуты курения.

6. Чувствовать себя лучше. Вы избавитесь от кашля. Вам станет легче дышать, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо.

7. Улучшить качество жизни. Вы будете чувствовать себя лучше, и Вы перестанете ощущать неприятный запах. Еда будет казаться вкуснее.

8. Иметь здоровое малыша. Дети, рожденные у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.

9. Улучшить свой внешний вид и репродуктивное здоровье. У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с половыми и подпочечными железами. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

10. Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа». Остается все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.

Шаг 4 / Принятие решения

Средствотолерантность на привычку, в силу которой Вы хотите бросить курить, и приотомыслить к отказу от табака. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро Вы почувствуете потребность закурить после того, как Вы проснулись?	В течение 3 минут	3
	Через 5-30 минут	0
	Через 30-60 минут	2
	Через 1 час	1
Сколько ли для Вас раздражающим или неприятным является курение в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты Вы не можете отказаться?	Первую сигарету утром	1
	В остальные	0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто в первые часы утра, после пробуждения, чем в течение остальной части дня?	Утром	1
	Нет	0
Курите ли Вы, если сильно больно или неудобно ходить и провалить шпальт?	Да	1
	Нет	0

Сумма баллов:
 0-2 Очень слабая зависимость
 3-4 Слабая зависимость
 5 Средняя зависимость
 6-7 Высокая зависимость
 8-10 Очень высокая зависимость

Если сумма баллов больше 3, то привычка курить у Вас уже переросла в болезнь, которая называется табачной зависимостью.

Шаг 5 / Действие

ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

- Со дня отказа от курения – ни одной затяжки!
- Не допускайте курения в своей машине и в доме.
- Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.
- Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.
- Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.
- Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.
- Помогите себе справиться с этой задачей.
- Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.
- Удержитесь от первой сигареты!

НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды – сделайте новую попытку. Вы не потерпели поражения – Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
 Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Удмуртской Республики от 05 мая 2014 года № 398 «О проведении Всемирного Дня без табачного дыма в 2014 году», на территории проходной 201 корпуса ОАО

«Ижевский механический завод» 29 мая с 15-00 до 17-00 будет проведена Акция, посвященной этой дате.

Организаторами Акции являются: БУЗ УР «Городская клиническая больница № 9 МЗ УР», БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР», БУЗ УР «Республиканский наркологический диспансер», администрация ОАО «Ижевский механический завод».

В период проведения Акции всем желающим будет предложено:

- скрининговое обследование на содержания окиси углерода в выдыхаемом воздухе смекелайзером;
- скрининговое обследование на содержание кислорода в крови пульсоксиметром;
- проведение спиротеста на выявление фактора риска развития хронического заболевания легких;
- консультация врача-психиатра-нарколога БУЗ УР «Республиканский наркологический диспансер МЗ УР», специалистов отделения медицинской профилактики БУЗ УР «ГКБ № 9 МЗ УР».

***Приглашаем всех желающих 29 мая 2014 года с 15-00
принять участие в Акции, посвященного
Всемирному Дню отказа от курения.***