

**МИФ 4. От никотиновой зависимости
нельзя избавиться
с помощью никотина**



ПРАВДА Основное препятствие к избавлению от зависимости – синдром отмены, который возникает, когда организм не получает привычную дозу никотина.

Большинство курильщиков не выдерживают выраженной тяги к курению, раздражительности, депрессии, головной боли и других симптомов и возвращаются к сигаретам. Никотинзаместительные препараты содержат медицинский никотин. Поступая в организм, он помогает облегчить тягу к курению и избавиться от проявлений синдрома отмены.

Постепенно, снижая дозировку препарата, человек тренирует организм жить без никотина, чтобы в итоге избавиться от зависимости.

**МИФ 5. Никотинзаместительная
терапия дороже, чем курение**



ПРАВДА Многие курильщики не знают, сколько стоит их привычка курить.

Цифры могут быть пугающими, если Вы сложите все, что потратили на сигареты за десятилетие.

Некоторые никотинзаместительные препараты могут стоить дороже, чем сигареты, но в долгосрочной перспективе помогут сэкономить Вам деньги. Расходы на препараты, содержащие никотин, возникают только в краткосрочном периоде, т.к. эта терапия нужна вначале, чтобы отучить Вас от никотина.

Подумайте о том, что Вы сделаете с деньгами, которые Вы сэкономите в долгосрочной перспективе, отказавшись от сигарет.

**МИФ 6. Брошу курить –
растолстею**



ПРАВДА Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет.

Дело вовсе не в отказе от курения, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. При отказе от курения к человеку постепенно возвращается прежний уровень обоняния и вкуса, что также приводит к увеличению аппетита, а следовательно, – к набору веса. Но при медикаментозном лечении никотиновой зависимости и применении поведенческой терапии эти последствия не так выражены, как при самостоятельном отказе.

**ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ
ОБРАЩАЙТЕСЬ:**



- 1) КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:
г. Киров, Студенческий проезд, д.7,
(8332) 53-66-62 – регистратура,
(8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам,
(8332) 45-53-70 – телефонная линия по вопросам оказания наркологической помощи;
- 2) к врачу – психиатру-наркологу по месту жительства.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»,
г.Киров, ул.Герцена, 49;
тел. 8(8332) 38-90-17;
prof.medkirov.ru, vk.com/cmpkirov



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП», Кировская область

Мифы об отказе от курения

По данным ВОЗ, курение является ведущей причиной хронических неинфекционных заболеваний и преждевременной смертности.

Связь курения с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, бронхолегочной патологии давно доказана.

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

► По данным НИИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России, доля заболеваний, вызванных курением табака, в общей заболеваемости составляет **30% для мужчин и 4% для женщин**.

► В возрасте до 65 лет больные с зависимостью от никотина умирают от ишемической болезни сердца **в 2-3 раза чаще**, чем некурящие.

► У курильщиков **в 2-4 раза выше** риск внезапной остановки сердца.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

► При прекращении курения в возрасте до 65 лет снижается риск развития ишемической болезни сердца (ИБС).

► Если человек воздерживается от курения на протяжении 5 лет, риск инфаркта миокарда становится в 2 раза меньше.

► Если человек не курит 15 лет, риск ИБС становится таким, как у никогда не куривших.

► Прекращение курения приводит к снижению риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 50%, в то время как пожизненный прием гипотензивных препаратов или статинов только на 25-35% и 25-42% соответственно.

► У тех, кто курит, риск заболеть хронической болезнью легких выше в 6 раз, раком легких – в 10 раз по сравнению с некурящими. Если человек отказывается от курения, через 10 лет риск рака легких снизится на 30-50%.

Итак, нет сомнений в том, что отказ от курения приведет к улучшению самочувствия и повышению качества жизни. Никотиновая зависимость – хроническое прогрессирующее заболевание, а не просто вредная привычка, как думают некоторые. Характеризуется патологическим влечением к курению табака и развитием табачной интоксикации нарастающей тяжести.

Отказ от курения сопряжен с развитием симптомов отмены, что может снижать мотивацию у тех, кто решил расстаться с сигаретой. Важно понимать, что интенсивность и продолжительность симптомов отмены индивидуальна, т.к. напрямую связана и с выраженностью никотиновой зависимости, и с уровнем мотивации, и с имеющейся патологией, но в среднем составляет от 7 дней до нескольких недель, иногда месяцев. Как правило, к 21 дню проявления, связанные с отказом от никотина, начинают угасать.

Также мотивацию к отказу от курения могут ослаблять ложные убеждения – мифы, о которых и пойдет речь.

МИФ 1. При никотинзаместительной терапии никотин вредно воздействует на организм



ПРАВДА

Некоторые люди опасаются, что использование никотинзаместительной терапии при отказе от курения так же негативно влияет на их здоровье, как и курение сигарет.

На самом деле никотин отвечает за формирование зависимости. Помимо никотина в сигаретном дыме содержится 4000 вредных веществ, среди которых токсины, канцерогены и продукты горения. Именно они наносят основной вред организму. Именно эти соединения могут привести к таким проблемам со здоровьем, как болезни сердца и рак легких.

Использование никотинзаместительной терапии помогает уменьшить количество выкуриваемых сигарет или отказаться от курения совсем, что будет снижать связанный с этим риск для здоровья.

МИФ 2. Сила воли – лучший способ бросить курить



ПРАВДА

Бросить курить с помощью силы воли могут не более 10% людей, остальным необходима медицинская помощь, включающая и медикаментозную терапию, и поведенческую терапию.

При отсутствии комплексного подхода риск выраженного синдрома отмены высок, что и способствует возвращению к курению. Медикаментозная терапия определяется врачом. Один из вариантов – никотинзаместительные препараты, которые помогают справиться с дискомфортом и острой тягой на начальном этапе отказа от курения.

МИФ 3. Мне уже поздно бросать курить



ПРАВДА

В любом возрасте отказ от курения не только увеличивает продолжительность жизни, но и улучшает ее качество.

Даже если стаж курения – 10...20 лет, с первых минут отказа от курения в организме запускаются положительные изменения.

► Например, **через 20 минут** нормализуются артериальное давление и пульс.

► **Уже в первые 24 часа** организм начинает освобождаться от угарного газа. Гемоглобин высвобождается из своего соединения с угарным газом – карбоксигемоглобина, поэтому облегчается транспортировка кислорода к органам и тканям.

► Также **в первые сутки** легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек и спазм – человеку становится легче дышать, уменьшается выраженность или проходит совсем одышка.

► **Через двое суток** у людей, отказавшихся от сигарет, восстанавливаются вкус и обоняние. Кроме того, улучшается цвет лица и состояние кожи, лучше выглядят волосы и свежим становится дыхание.

Даже после курения в течение многих лет отказ от курения значительно снижает риск развития инфаркта миокарда и других сердечно-сосудистых осложнений, онкологических заболеваний.