

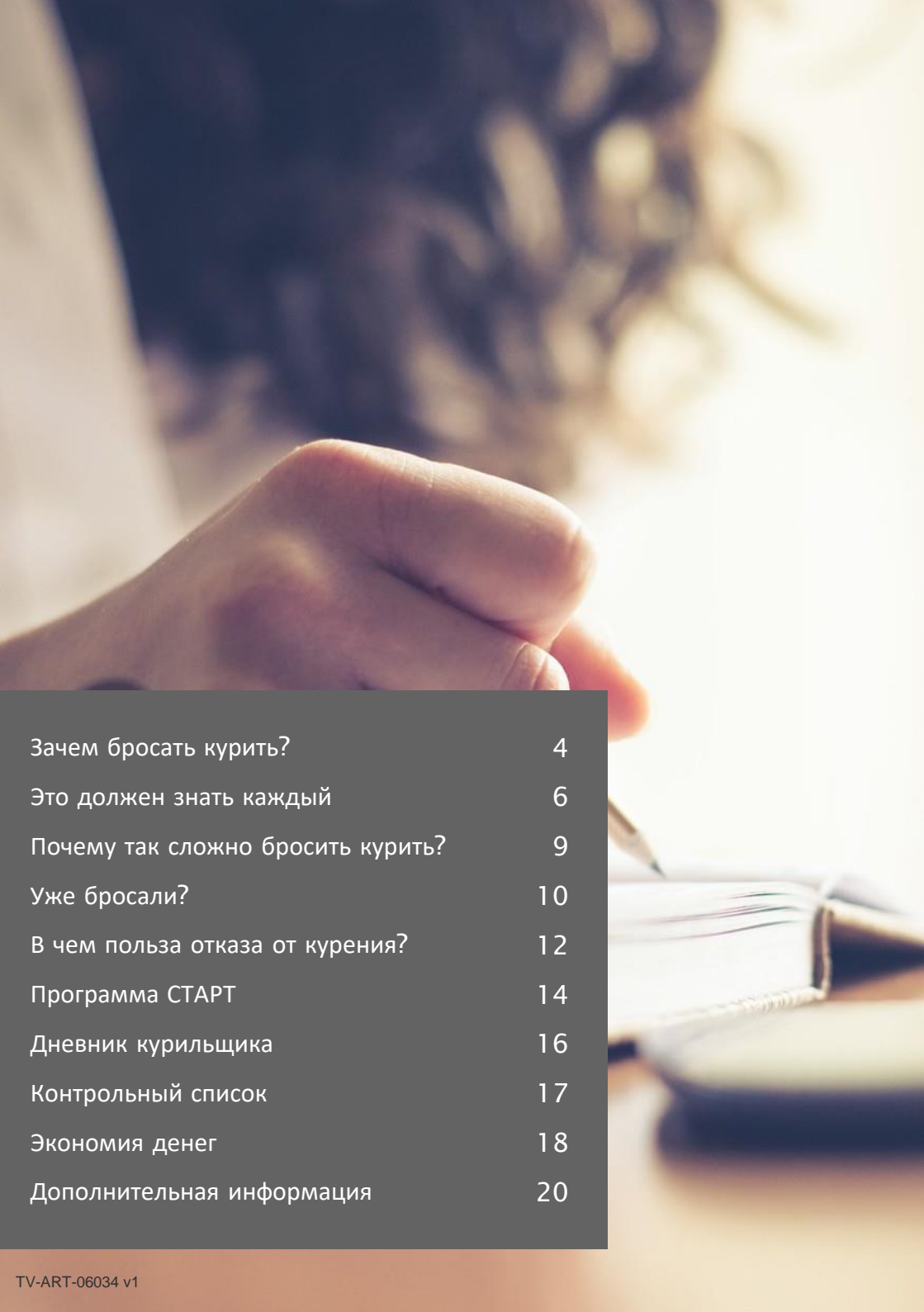
Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

Отказ от курения

Шаг за шагом



care4today®



Зачем бросать курить?	4
Это должен знать каждый	6
Почему так сложно бросить курить?	9
Уже бросали?	10
В чем польза отказа от курения?	12
Программа СТАРТ	14
Дневник курильщика	16
Контрольный список	17
Экономия денег	18
Дополнительная информация	20

Курение напрямую не связано с ожирением, но влияет на общее состояние здоровья и усугубляет проблемы, знакомые людям с избыточным весом. Отказ от курения принципиально важен с медицинской точки зрения. Для этого есть много методик, систем и рекомендаций.

В этом буклете мы расскажем о ключевых аспектах курения и основных причинах, мешающих отказаться от этой вредной привычки.

Изучите представленный здесь материал и начните двигаться к цели, изо дня в день делая небольшие шаги. Например:

«Я сформулирую и запишу причины, по которым курю»

Моя первая цель на пути к отказу от курения:



Подпись:

Дата:

Зачем бросать курить?

Несмотря на отсутствие прямой связи с ожирением, курение повышает риск развития некоторых серьезных заболеваний. Например, по данным исследований, курение значительно повышает вероятность развития осложнений при проведении хирургических операции.¹⁻³

За 10 секунд достигая нашего головного мозга, никотин улучшает настроение и концентрацию внимания, снижая уровень стресса, поэтому нам кажется, что курение облегчает жизнь.

При этом в долгосрочной перспективе курение крайне негативно сказывается на нашем физическом и психическом здоровье.

Знаете ли вы, что в большинстве медицинских центров отказ от курения является обязательным условием проведения бариатрической операции?

Помните, что бросить курить никогда не поздно. Вы можете избавиться от этой привычки, шаг за шагом меняя свою жизнь к лучшему.

1.Theadom A, Cropley M. Effects of preoperative smoking cessation on the incidence and risk of intraoperative and postoperative complications in adult smokers: a systematic review. Tobacco Control, 2006; 15: 352-8.

2.Azodi OS, Belloc R, Eriksson K, et al The impact of tobacco use and bodymass index on the length of stay in hospital and the risk of post-operative complications among patients undergoing surgery. Journal of Bone and Joint Surgery, 2006: (88B) 10:1316-1320.

3.Jones RM. Smoking before surgery: the case for stopping. British Medical Journal, 1985; 290: 1763-1764.



Это должен знать каждый

ТАБАК СОДЕРЖИТ БОЛЕЕ 4000 ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ВКЛЮЧАЯ СМОЛУ И НИКОТИН

Каждый раз, когда вы закуриваете, химические соединения, присутствующие в табачном дыме, проникают через легкие в организм.

Со временем они повреждают выстилку коронарных артерий — кровеносных сосудов, по которым кровь, насыщенная кислородом, поступает в сердце. Это может привести к накоплению жира в артериях, нарушению их проходимости и последующей закупорке.

Кроме того, присутствующие в табачном дыме вещества повышают «клейкость» тромбоцитов в крови. Это ведет к образованию кровяных сгустков, которые также могут заблокировать артерии и спровоцировать инсульт или инфаркт.

Курение существенно повышает риск развития ишемической болезни сердца и почти вдвое увеличивает вероятность инфаркта.

Специалисты считают, что табак — это одна из главных предотвратимых причин развития рака: с курением связано около 22 % случаев смерти от злокачественных новообразований.¹⁻²

Риск развития этих заболеваний напрямую зависит от количества потребляемого табака и стажа курения. Значительно улучшить состояние здоровья можно, даже просто уменьшив число выкуриваемых сигарет.



ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ УМИРАЕТ БОЛЕЕ 7 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК

КАК В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА, ТАК И В РЕЗУЛЬТАТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ³



1. <http://www.who.int/cancer/prevention/en> (дата обращения: 26 октября 2017 г.)

2. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en> (дата обращения: 26 октября 2017 г.)

3. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en> (дата обращения: 26 октября 2017 г.)

Чтобы бросить курить, нужно постепенно преодолевать никотиновую зависимость, меняя связанные с курением привычки и ритуалы.

Почему так сложно бросить курить?

КУРЕНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ КАК ФИЗИЧЕСКОЙ, ТАК И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Никотин временно улучшает настроение, в результате чего у курильщиков развивается зависимость от табака.

Как только его поступление в организм прекращается, возникают симптомы абстиненции («ломка») и тяга к курению. Поскольку никотин воздействует на наше эмоциональное состояние, курение часто превращается в способ борьбы со стрессом, тревогой и скукой.

Курение становится ежедневным ритуалом и неотъемлемой частью жизни. Мы не задумываясь закуриваем сигарету за утренним кофе, во время ланча или на перемене.

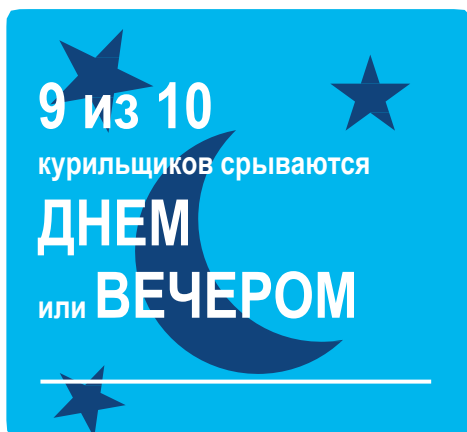
Уже бросали?

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПРОБОВАЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ, И ЭТИ ПОПЫТКИ НЕ УВЕНЧАЛИСЬ УСПЕХОМ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ.

При следующей попытке уделите чуть больше времени планированию. Подумайте, что вам помогало, а что мешало бросить курить в прошлый раз. Тщательная подготовка существенно повышает вероятность успеха.

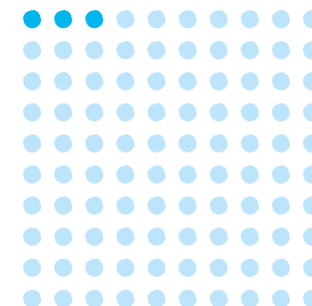
Многим кажется, что лучше бросить сразу и навсегда, и у некоторых это даже получается, однако данные исследований показывают, что полагаться только на силу воли в этом вопросе не стоит.

Чаще всего срывы происходят в **первые несколько дней** после попытки бросить курить: в это время симптомы абстиненции особенно **сильны**.



ТОЛЬКО **3** из **100** ЧЕЛОВЕК

УДАЕТСЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ
С ПОМОЩЬЮ ОДНОЙ СИЛЫ ВОЛИ¹



1. Результаты исследования, проведенного в Великобритании совместно с больницей Sunderland

В чем польза отказа от курения?

Вот лишь некоторые положительные эффекты:

Прилив сил

Увеличение ожидаемой продолжительности жизни

Улучшение половой жизни

Улучшение самочувствия

Отбеливание эмали зубов

Улучшение репродуктивной функции

Улучшение состояния кожи

Улучшение дыхания

Уменьшение стресса

Экономия

Отсутствие запаха от одежды

ВЕРОЯТНОСТЬ УСПЕХА ВЫШЕ,...

Спланируйте отказ от курения и выберите удобный для себя день

Выберите время, когда вы будете по-настоящему готовы к отказу от курения и не потеряете мотивации. Если вы курите в основном на работе и не курите на выходных, у вас будет несколько дней, чтобы адаптироваться к отказу от сигарет.

Типизируйте проблемы, с которыми можете столкнуться в процессе

Большинство из тех, кто снова начинает курить, срываются в первые 3 месяца. Стоит заранее продумать, как вы будете преодолевать сложности, возникающие на этом пути — как будете бороться с никотиновой зависимостью и тягой к курению.

Адаптируйте окружающее пространство к своей новой цели — отказу от курения

Выбросьте из дома все сигареты, зажигалки, пепельницы и спички — ни в коем случае не прячьте пачку «на черный день». Проветрите помещения, постирайте одежду и вещи, на которых мог остаться запах табачного дыма. Распахните окна, постирайте шторы, простыни и ковры.

...ЕСЛИ ВЫ ЗАРАНЕЕ СПЛАНИРУЕТЕ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И ЗАРУЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ БЛИЗКИХ.

Расскажите близким, что планируете бросить курить, и попросите их поддержки

Расскажите друзьям и близким о своих планах и попросите их вас поддержать. Найдите партнера по отказу от курения: вы сможете поддерживать друг друга в особенно сложные моменты.

Требуйте полноценного медицинского сопровождения при отказе от курения

Поговорите с наблюдающими вас специалистами: они профессионально занимаются решением подобных вопросов и смогут дать вам полезные рекомендации. Обратитесь в местную службу помощи по отказу от курения.

Настоятельно рекомендуем вам обсудить планы по отказу от курения с медицинскими специалистами.

Врач может выписать вам препараты, уменьшающие проявления абстиненции, или дать ценный совет.

Не сомневайтесь в своих способностях и шаг за шагом двигайтесь к цели.

Дневник курильщика

Записывайте все ситуации, вызывающие тягу к курению: это поможет вам определить факторы и модели поведения, провоцирующие у вас желание закурить. Записывайте свои наблюдения в течение недели до дня отказа от курения. Каждый день отмечайте моменты, когда вам хотелось курить.

- 1** В какое время у вас возникало желание покурить?
- 2** Чем вы занимались в этот момент?
- 3** Как вы себя чувствовали?
- 4** Насколько сильна была тяга по шкале от 1 до 10?
- 5** Что вы сделали, почувствовав тягу?

Контрольный список

СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ДО НАЧАЛА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ. ОТМЕЧАЙТЕ ПУНКТЫ ПО МЕРЕ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ.

- Вместе с терапевтом, провизором или консультантом подберите наиболее подходящий для вас способ отказа от курения. Терапевт может порекомендовать лекарственные препараты, провизор — рассказать о никотинзаместительной терапии. Специалисты помогут понять, будет ли тот или иной метод эффективен в вашем случае.
- Постарайтесь запланировать день отказа от курения на максимально спокойный для вас период.
- Многим курильщикам удается победить зависимость далеко не с первого раза. Вспомните свой прошлый опыт: какие выводы можно сделать из ваших предыдущих попыток? Подумайте, как вы будете преодолевать тягу к курению.
- Поговорите с теми, кто уже бросил курить.
- Если у них получилось, получится и у вас.

Экономия денег

ПОМИМО ОЧЕВИДНОГО ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КУРЕНИЕ — ЭТО ОЧЕНЬ НЕДЕШЕВАЯ ПРИВЫЧКА.

Только подумайте, сколько денег вы сэкономите, бросив курить.

Возможно, вы наконец сможете заняться тем, что вам нравится. Не забывайте регулярно радовать себя и пробовать то, о чем давно мечтали. Если раньше вы отказывали себе в удовольствиях, то теперь у вас появятся на них деньги.

Сколько вы сэкономите?

В этой табличке показано, сколько денег вы сэкономите, если откажетесь от курения*

Количество сигарет, выкуриваемых за сутки	Экономия за неделю	Экономия за месяц	Экономия за год
5	16 евро	70 евро	840 евро
10	32 евро	140 евро	1680 евро
20	64 евро	280 евро	3358 евро

* Исходя из средней цены одной пачки на 20 сигарет в 9,20 евро



care4today®

Навстречу будущему

Перед началом соблюдения диеты или программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2017 г., 078344-170809 EMEA