



Regionaalhaigla

ОТКАЗ ОТ ТАБАКА И НИКОТИНА



Курение – это целенаправленное употребление курительных табачных изделий и бездымных никотиновых изделий с целью получения удовольствия.

То, что доставляет удовольствие от курения и поддерживает зависимость – это никотин. **Никотин** – это сильнодействующий нервно-паралитический яд, который сначала стимулирует нервную систему, а затем подавляет ее, в результате чего формируется **никотиновая зависимость**.

Не менее скрытно, чем никотиновая зависимость, развивается и психическая зависимость. Отказ от никотина, будь то сокращение потребления или полный отказ от курения, может вызвать симптомы абстиненции и сильную тягу к курению. Именно тяга к дыму ослабляет Вашу волю и заставляет Вас снова тянуться к сигаретам.

Использование альтернативных продуктов, таких как электронные сигареты, загубный табак, никотиновые подушечки, кальян и нагреваемые табачные изделия, не является отказом от курения. В них также содержится очень много химических соединений, которые вредят здоровью.

При курении образуется более 4000 химических соединений, из которых более 40 способствуют риску возникновения злокачественных опухолей. При курении все эти соединения также попадают в окружающую среду.

Что внутри сигареты?

СКИПИДАР
Разбавитель масляных красок

ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ
Применяется в составе масел. Спирт, обладающий сильными растворяющими свойствами

БУТАН
Сжиженный газ, самый взрывоопасный вид топлива

КАДМИЙ
Преимущественно вдыхаемый яд, образуется при переработке или сжигании пластмасс, красителей, резины и пр

АММИАК
Бесцветный газ с резким запахом, образуется при гниении органических веществ. Его водный раствор называют нашатырным спиртом

БЕНЗОЛ
Бесцветная жидкость, получаемая из каменноугольной смолы, нефти. Используется в производстве красок, взрывчатых веществ, лекарственных препаратов, пластмасс, а также как примесь к моторному топливу

МЕТОПРЕН
Инсектицид, влияет на развитие плода, например, у лягушек при воздействии вещества может появиться потомство с семью лапами

БЕНЗ(А)ПИРЕН
Содержится также в каменноугольной смоле. Содержит канцерогены, вызывающие раковые опухоли

МЫШЬЯК
Сильнодействующий яд, его называют «царь ядов»

АЦЕТОН
Применяется как растворитель для снятия лака с ногтей

СВИНЕЦ
Используется в качестве присадки к бензину, при производстве аккумуляторов, боеприпасов, хрустала. В организме человека в первую очередь поражает пищеварительный тракт и центральную нервную систему; соединения свинца очень ядовиты

ФОРМАЛИН
Применяется как антисептик и фиксатор препаратов из живой ткани

Что содержит вдыхаемый аэрозоль электронной сигареты?

МЫШЬЯК

Сильнодействующий яд. Применяется, например, в составе крысиных ядов



НИКОТИН



Психоактивное вещество, вызывающее сильную зависимость.

ФОРМАЛЬДЕГИД

Ядовитое химическое вещество, вызывающее рак. Применяется как антисептик и фиксатор препаратов из живой ткани.



ЦИНК, АЛЮМИНИЙ, НИКЕЛЬ, СВИНЕЦ, ОЛОВО



Ядовитые тяжелые металлы, которые при вдыхании могут вызывать рак.

АЦЕТАН

Ядовитый растворитель, применяемый, в частности, для снятия лака с ногтей



ГЛИЦЕРОЛ



Используется в дымовых машинах для образования густого облака дыма. При вдыхании может вызвать пневмонию

АЦЕТАЛЬДЕГИД

Вызывает рак, а также является одной из основных причин алкогольных отравлений.



ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ



Повреждает эпителиальные клетки верхних дыхательных путей. Используется в антифризах.

Отказ от курения полезен для здоровья

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), потребление табака связано с появлением по меньшей мере с 25 заболеваний и считается основной причиной смертности во всем мире.

Например, курение вызывает:

- 40% сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт),
- 80% хронической обструктивной болезни легких, и
- 90% случаев рака легких.

При этом 40% этих заболеваний **можно предотвратить**, если бросить курить.



Отказ от табака и никотина с помощью сестры-консультанта более вероятен, чем самостоятельные попытки.

Консультирование желающих отказаться от табака и никотина

Консультации проводятся в Северо-Эстонской Региональной больнице:

- в поликлинике пульмонологии, корпус Мустамяэ
- в поликлинике пульмонологии, корпус Хийу

Консультации проводятся **БЕСПЛАТНО** для всех, включая людей, не имеющих медицинской страховки!

Первичная консультация проводится на приеме и длится до 45 минут. Повторные консультации можно получить и по телефону.

- Объясняем, что такое табачная и никотиновая зависимость.
- Даем рекомендации и советы, как бросить курить.
- Говорим о здоровом образе жизни. Наставляем и поддерживаем изменения в образе жизни.
- Составляем индивидуальный план действий, консультируем и оказываем поддержку в течение всего периода отказа от курения.
- Консультируем, как справиться с возможным абстинентным синдромом.
- Консультируем по вопросам табачной и никотинзаместительной терапии.

Запишитесь на консультацию:

корпус Мустамяэ

в поликлинике пульмонологии,

J. Sütiste tee 19, Tallinn

Регистратура 5

Тел 617 2060

корпус Хийу

в поликлинике пульмонологии,

Hiiu 39, Tallinn

Тел 617 2929

Распространенные мифы и реальность

Никотин успокаивает

Заблуждение состоит в том, что никотин снимает стресс и тревогу, но на самом деле это симптомы никотиновой абстиненции, которые снимаются с каждой новой дозой никотина. Никотин – это нейротоксин сильного действия, который сначала возбуждает нервную систему, а затем подавляет ее, отсюда и возрастающая потребность в никотине.

Никотиновые пластыри не помогают бросить курить

На начальном этапе отказа от курения никотиновые пластыри помогают снизить потребность в никотине и избавиться от ритуала курения. Никотиновые пластыри служат для лечения сильной и умеренной никотиновой зависимости при отказе от курения. Их использование предотвращает быстрый рост содержания никотина в крови, который происходит при курении, и организм привыкает к равномерному, все более низкому количеству никотина.

Электронные сигареты безопасны

Электронные сигареты наносят вред здоровью так же, как и другие табачные изделия. В электронных сигаретах используются как никотиновые, так и безникотиновые жидкости, представляющие собой химические смеси с различным составом. При нагревании электронных жидкостей в аэрозоле образуются такие токсичные вещества, как мышьяк, ацетон, метопрен, карбонильные соединения, тяжелые металлы и пр.

Загубный табак – это хорошая альтернатива курению, она может помочь отказаться от сигарет

Загубный табак и никотиновые подушечки не безопаснее сигарет, они также содержат никотин и вызывают никотиновую зависимость. Кроме того, они оказывают разъедающее действие на слизистые оболочки рта, горла и зубов.

Отказаться от табака и никотиновых изделий никогда не поздно!

Если Вы не курили в течение 12 месяцев подряд, то Вы стали постоянным некурящим человеком.

Использовавшиеся материалы:

Институт развития здоровья
tubakainfo.ee

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
Pulmonoloogiapoliikliinik
Mustamäe korpus J. Sütiste tee 19, Tallinn
Hiiu korpus Hiiu 39, Tallinn

www.regionaalhaigla.ee
info@regionaalhaigla.ee

Инструкция для пациентов согласована с центром пульмонологии
Северо-Эстонской Региональной больницы (2023)