Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь

В нашей школе мы попытаемся помочь мотивированным людям, которые для себя твёрдо решили расстаться с этой вредной привычкой. А мы им с радостью будем помогать в этом нелёгком деле. В нашей школе вы сможете проверить свой организм, какие изменения от здорового человека в дыхательной системе вы уже приобрели за то время которое вы курите.

Для себя определите тип вашего курения, уровень зависимости от никотина, рассчитаем курс никотинзаместительной терапии который вам нужен для того чтобы отказаться от этой пагубной привычки. И поможем вам справиться с «синдромом отмены», подскажем как бороться с теми процессами, которые будут происходить после прекращения поступления никотина в кровь.

В первую очередь вы сами должны захотеть избавиться от этой привычки, без вашего желания никакие средства не помогут.

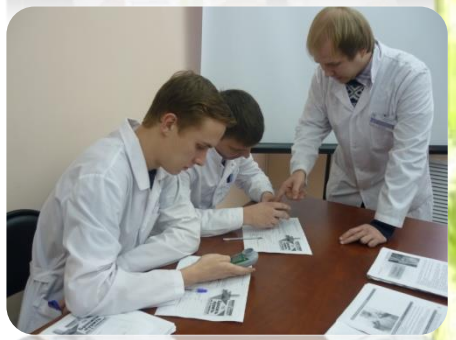
ОБУЗ "ШУЙСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ РАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА"

ВОЛОНТЕРСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

"ОТКРЫТЫЕ СЕРДЦА"

ПРОЕКТ

"ЖИЗНЬ БЕЗ НИКОТИНА"



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ "СКАЖИ НИКОТИНУ НЕТ"

Школа состоит из 4 занятий, которые проводятся в согласованное время один раз в неделю.

Первое занятие Школы посвящено Тема: «Что мы знаем о курении?» На нем мы остановимся подробнее о вопросах почему люди курят, как курение влияет на здоровье, мифы о курении и что такое никотиновая зависимость.

На втором занятии слушатели совместно с преподавателем обсудят такие вопросы как : Что такое никотиновая зависимость, типы курительного поведения, Исследование организма курильщика(психологическое, инструментальное тестирование). интерпретация результатов.

На третьем занятии мы обсудим такие вопросы как : Что даёт отказ от курения, каковы современные методы лечения табачной зависимости, чего могут опасаться пациенты после того как бросят курить., и как преодолеть последствия отказа от курения, а также составят индивидуальные планы по отказу от курения.

И на заключительном занятии будет обсуждаться как избежать рецидива курения.

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:

0 – 2 - очень слабая зависимость

3 – 4 - слабая зависимость

5 – средняя зависимость

6 – 7 - высокая зависимость

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье.

Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашля, мокроты, повышенного артериального давления, боли в желудке, ранних морщин на лице, одышки, постоянной усталости. 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 минут ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа у Вас уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 недели функция ваших легких 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 и меньше риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое; риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5–15 лет).
- Через 10 лет ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.
- После отказа от курения табака снижается риск смерти от хронической обструктивный болезни легких.
- Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро, после того, как вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6 - 30 минут	2
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 и меньше	0
	11 – 20	1
	21 – 30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0
ИТОГО		