

The background image is a composite. On the left and right sides, there are several lit cigarettes with smoke rising from them. In the center, there is a grayscale image of a person in a white garment, possibly a nurse or doctor, with their hands raised to their face in a gesture of distress or despair. The overall composition suggests a link between smoking and health issues.

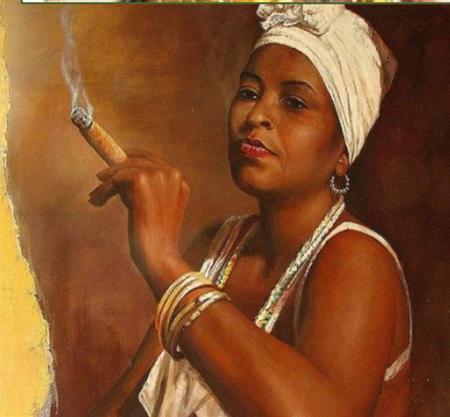
Табакокурение сокращает жизнь



Немного из истории...



- ✓ Первооткрыватели Америки, высадившись в 1492 г. на острове Гуанагани, названном ими Сан-Сальвадор, с большим удивлением наблюдали, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющих листьев какого-то растения. Кроме того, они видели, что туземцы жуют листья этого растения и глотают их. Свертки высушенных листьев аборигены называли "табако" и "сигаро".



- ✓ Участвующие в церемонии первооткрыватели, возвратившись в Испанию, привезли с собой небольшие запасы табака и привычку его курения.



Немного из истории...



- ✓ Большинство исследователей полагают, что табак был завезен в нашу страну английскими купцами во времена Ивана Грозного.
- ✓ В эпоху царствования Михаила Романова курение табака было запрещено. После большого пожара в 1634 г., связанного с курением, курильщиков стали жестоко наказывать. Уличенные в приверженности к этой привычке в первый раз получали 60 ударов палок по стопам, во второй раз им отрезали нос или уши. Курильщиков пытали, чтобы выяснить место приобретения "богопротивного зелья".
- ✓ Отменил запрет на курение табака в 1697 г. Петр I, который приобрел эту привычку в Голландии. Это привело к быстрому распространению курения табака, что, в свою очередь, потребовало расширения посевов табака и строительства табачных фабрик.



Факты, которые необходимо знать о курении



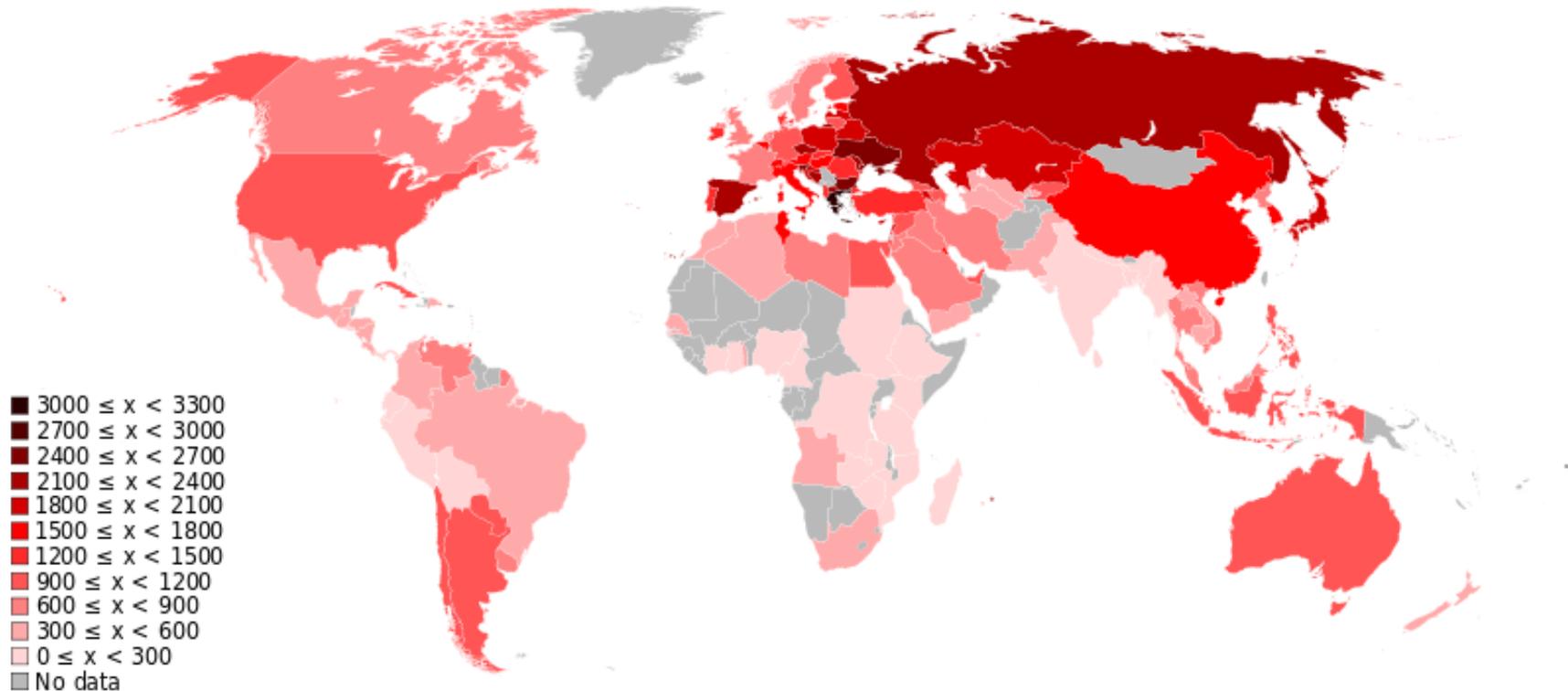
- ✓ Курение ежегодно убивает в мире около **6 миллионов** людей
- ✓ Все эти люди умирают из-за рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний
- ✓ Курение сокращает продолжительность жизни в среднем на **7 лет!**
- ✓ Если эту эпидемию не остановить, то к 2030 году число смертей достигнет **8 миллионов**
в год





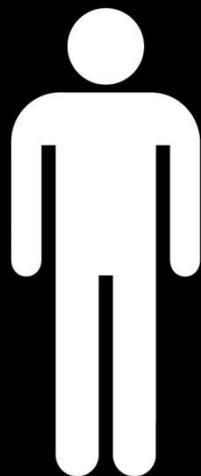
Факты, которые необходимо знать о курении

**Россия одна из самых курящих стран в мире.
Курит 39% населения – 43,9 миллионов человек!
В том числе 60,7% мужчин и 21,7% женщин**





В России КУРИТ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ МУЖЧИНА!





Факты, которые необходимо знать о курении

Каким образом

курение оказывает

свое вредное воздействие?



Факты, которые необходимо знать о курении



Из чего состоит сигарета



Факты, которые необходимо знать о курении

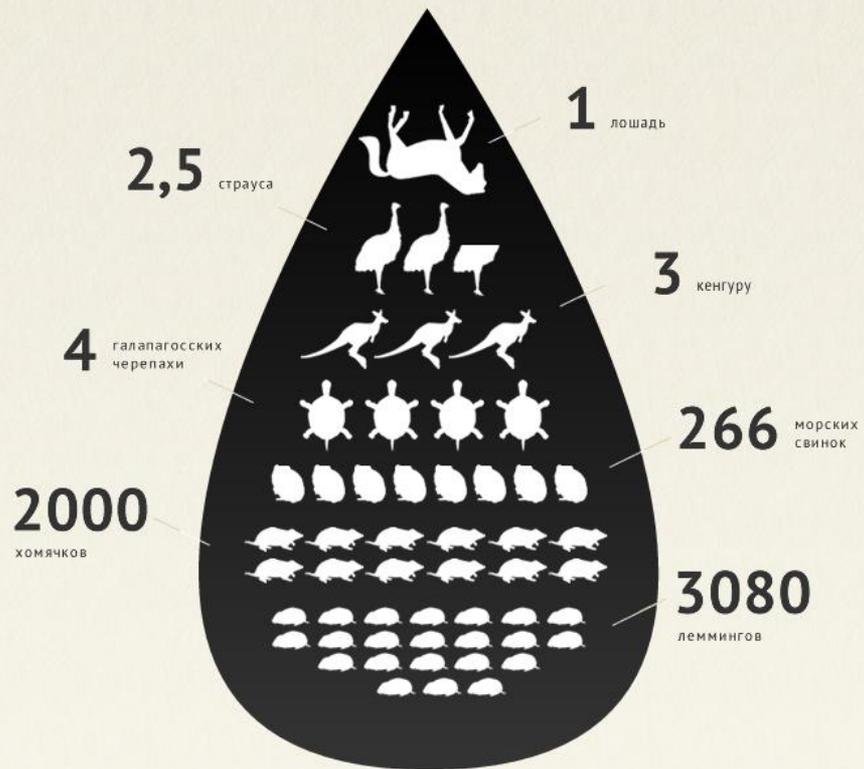


КАПЛЯ НИКОТИНА
УБИВАЕТ ЛОШАДЬ



Факты, которые необходимо знать о курении

КАПЛЯ НИКОТИНА УБИВАЕТ





Мифы

о

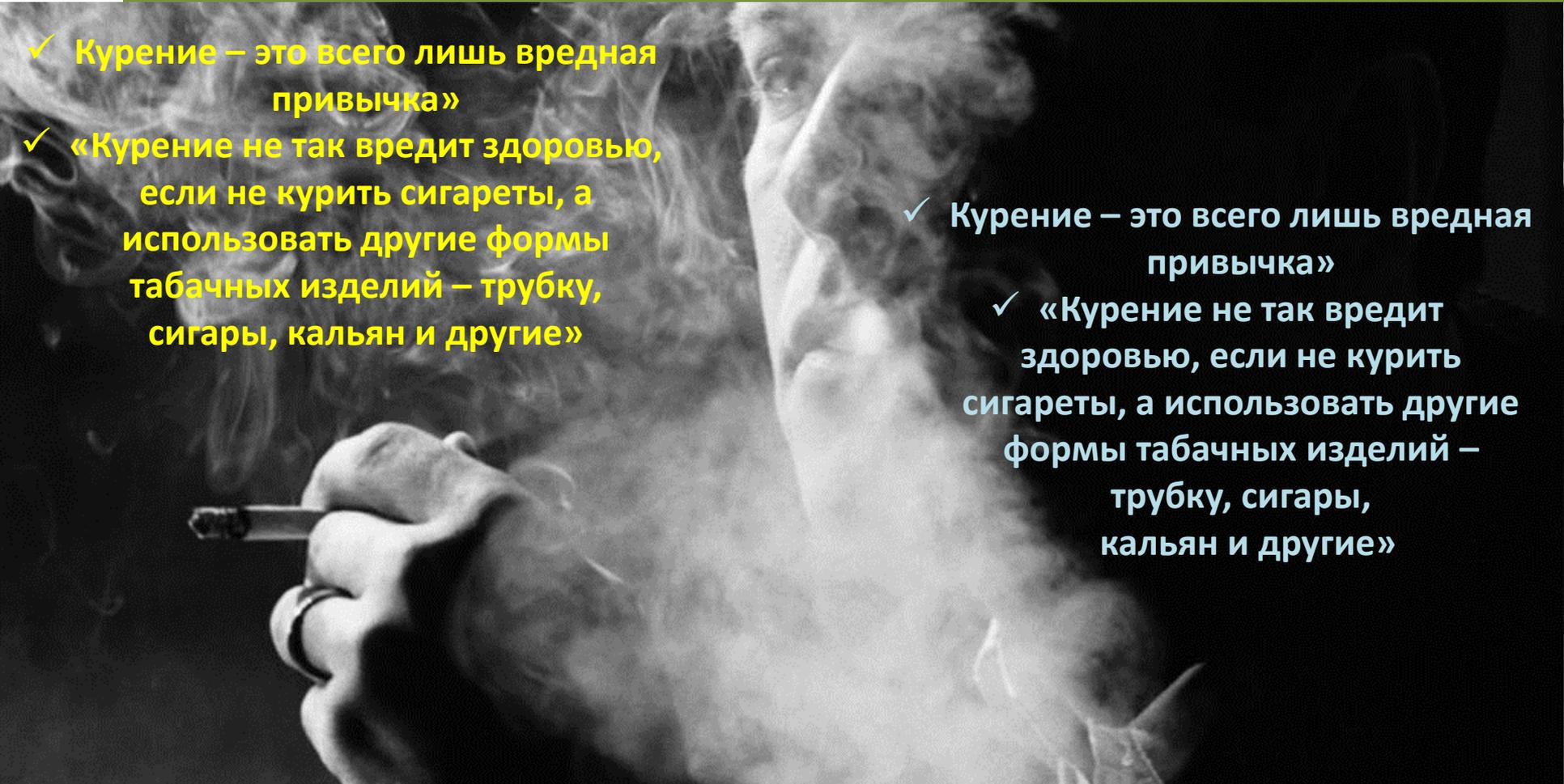
курении





Факты, которые необходимо знать о курении

- ✓ Курение – это всего лишь вредная привычка»
- ✓ «Курение не так вредит здоровью, если не курить сигареты, а использовать другие формы табачных изделий – трубку, сигары, кальян и другие»

- 
- ✓ Курение – это всего лишь вредная привычка»
 - ✓ «Курение не так вредит здоровью, если не курить сигареты, а использовать другие формы табачных изделий – трубку, сигары, кальян и другие»



Факты, которые необходимо знать о курении

Миф №1:

«Курение – всего лишь вредная привычка, отказаться от которой легко и просто»

Опровержение: это не вредная привычка, а **болезнь**, проявляющаяся зависимостью от компонентов дыма тлеющего табака, т.е. одна из форм **токсикомании!**

Миф №2: «При курении трубки человек не вдыхает дым в легкие, следовательно риск заболеть онкологическим заболеванием при курении трубки невысок»

Опровержение:

это справедливо лишь для рака легких.

Риск развития рака ротовой полости, глотки, пищевода и желудка при курении трубки **намного выше**, чем при курении сигарет !



Миф №3:

«Кальян не вреден для здоровья»

! Опровержение:

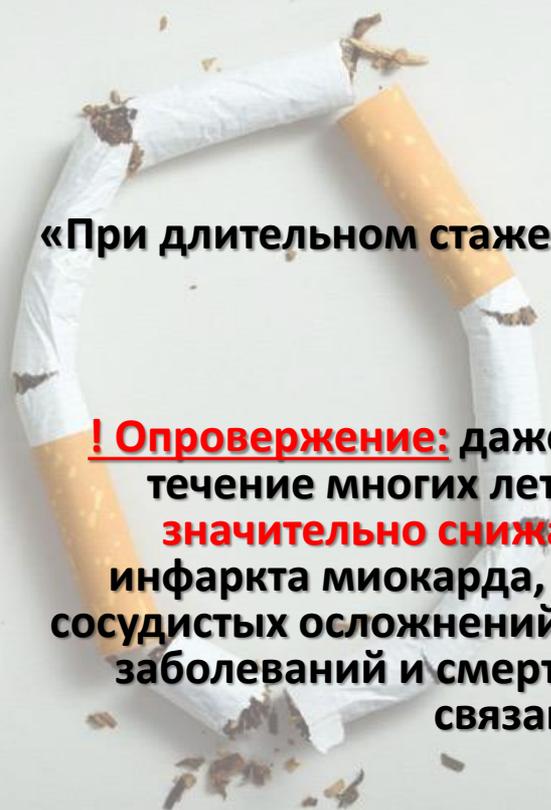
За один час курения кальяна через легкие проходит в **100 – 200 раз больше** дыма, чем при курении сигареты!



Миф №4:

«При длительном стаже курения бросать бессмысленно»

! Опровержение: даже после курения в течение многих лет отказ от курения **значительно снижает** риск развития инфаркта миокарда, других сердечно-сосудистых осложнений, онкологических заболеваний и смерти от всех причин, связанных с курением!





БРОСАТЬ КУРИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!





Курение

как

зависимость



Психологическая зависимость – неспособность к ощущению психологического комфорта без доступа к объекту зависимости (курению)

Физическая зависимость – потребность к употреблению химического вещества для поддержания нормального физического самочувствия (проявляется сильным влечением и наличием абстинентного синдрома в отсутствии никотина (который как и наркотики является алкалоидом))

Социальная зависимость – совместное или групповое курение как устоявшийся ритуал. Значительно затрудняет отказ от курения

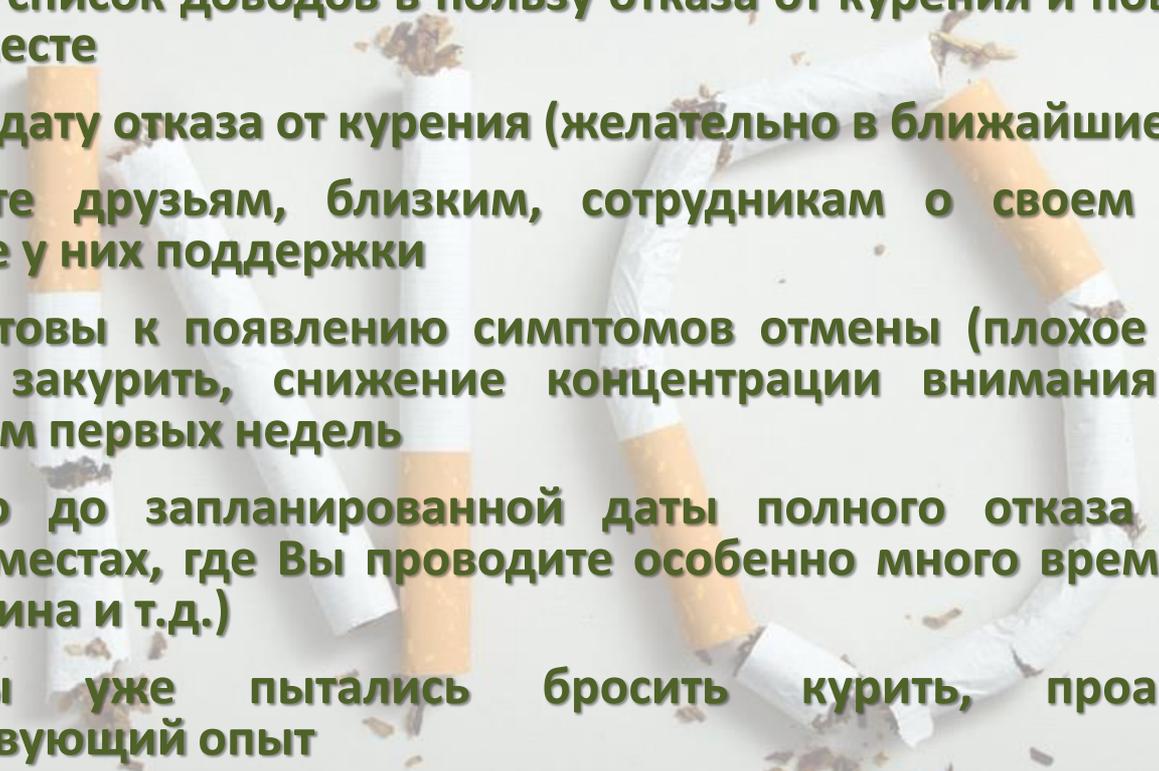


**Отказ от курения:
С чего начать?**





Отказ от курения

- ✓ Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
 - ✓ Наметьте дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели)
 - ✓ Расскажите друзьям, близким, сотрудникам о своем решении и попросите у них поддержки
 - ✓ Будьте готовы к появлению симптомов отмены (плохое настроение, желание закурить, снижение концентрации внимания) и другим трудностям первых недель
 - ✓ Незадолго до запланированной даты полного отказа перестаньте курить в местах, где Вы проводите особенно много времени (работа, дом, машина и т.д.)
 - ✓ Если Вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предшествующий опыт
 - ✓ Поскольку алкоголь способствует рецидивам, воздержитесь от его приема в ближайшее после отказа от курения время
- 



- ✓ Если в ближайшем окружении есть другие курильщики, попросите их хотя бы не курить в Вашем присутствии (в идеале – попробовать бросить вместе)
- ✓ Избегайте провоцирующих курение ситуаций (отрицательные эмоции и стресс, общество курящих людей, прием алкоголя, сигареты и прочие атрибуты курения в открытом доступе)
- ✓ Вознаграждайте себя чем-то приятным за каждую пройденную ступеньку (если Вы не курите в течение суток, недели и т.д.)
- ✓ Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, аутогенная тренировка
- ✓ Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают



Как **бросить курить**, если самостоятельно **не получается?**

Каждый, кто хочет избавиться от этой пагубной привычки может обратиться в кабинет/отделение медицинской профилактики, кабинет по отказу от курения, которые решают следующие задачи:

- ✓ Повышение информированности курильщиков о пагубном воздействии табачного дыма на организм, методах помощи при отказе от табакокурения
 - ✓ Повышение мотивации к отказу от употребления табачных изделий
 - ✓ Изменение психологических установок в отношении табакокурения и обучение адаптивным формам поведения
- ✓ Поддержка при отказе от табакокурения, обучение навыкам самопомощи при появлении симптомов отмены
 - ✓ Разработка индивидуальных мер профилактики рецидивов табакокурения
 - ✓ Анализ особенностей табакокурения у лиц, желающих отказаться от употребления табака, и разработка наиболее эффективных мер оказания консультативной телефонной помощи в отказе от потребления табака



Диспансеризация определенных групп взрослого населения

Первый этап диспансеризации:

- ✓ Определение индекса массы тела
- ✓ Измерение артериального давления
- ✓ Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
 - ✓ Маммография
 - ✓ Флюорография
 - ✓ Электрокардиография
- ✓ Измерение внутриглазного давления
- ✓ Осмотр акушеркой (фельдшером)
- ✓ Исследование крови на простат-специфический антиген
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь





Онкологический скрининг при диспансеризации



Первый этап



Инструментальные и лабораторные методы исследования

- ✓ Маммография – выявление рака молочной железы
- ✓ Цитологическое исследование мазка с шейки матки – выявление рака шейки матки
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь – выявление колоректального рака
- ✓ Исследование крови на ПСА – выявление рака предстательной железы



Второй этап



Дополнительные методы исследований при выявлении подозрений на ЗНО на первом этапе

- ✓ Колоноскопия / ректороманоскопия – выявление колоректального рака
- ✓ Консультация врача-акушера-гинеколога – выявление рака молочной железы и рака шейки матки



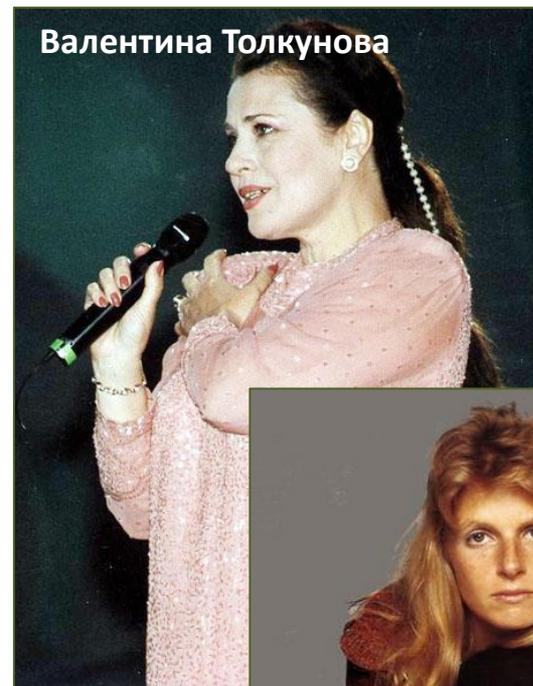
Дообследование —> Консультация участкового врача-терапевта – обследование врачами-специалистами, дополнительные методы лабораторных и инструментальных исследований



Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Рак молочной железы

Валентина Толкунова

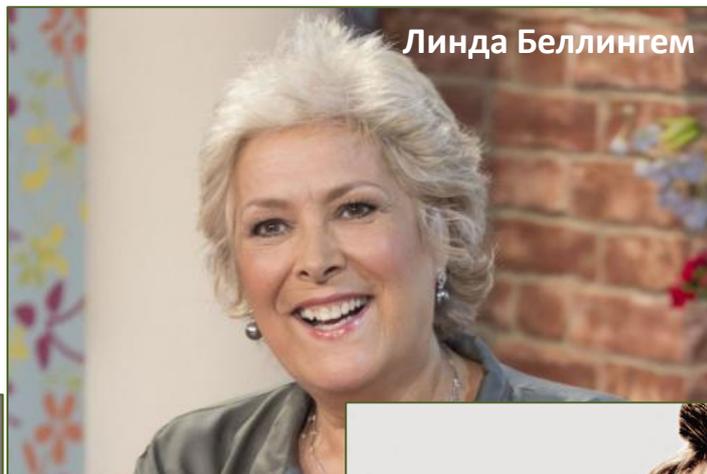


Линда Маккартни



Рак толстого кишечника

Линда Беллингем



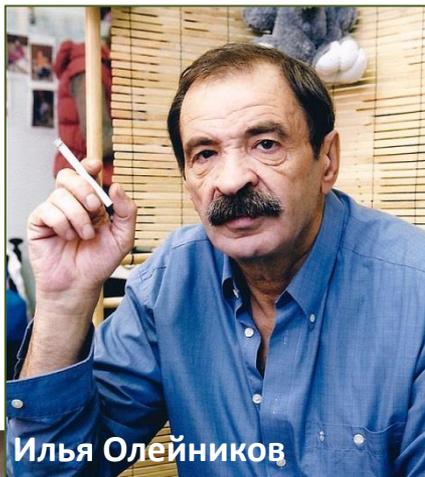
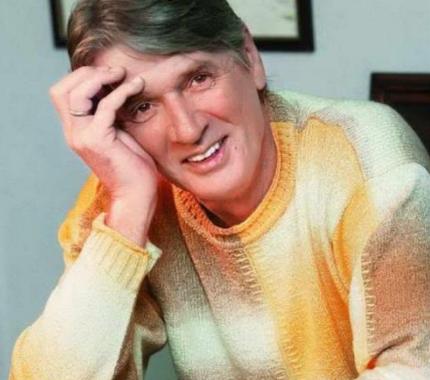
Одри Хепберн





Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Александр Абдулов



Илья Олейников



Олег Ефремов



Ролан Быков



Даррел Хью Уинфилд
«Ковбой Мальборо»

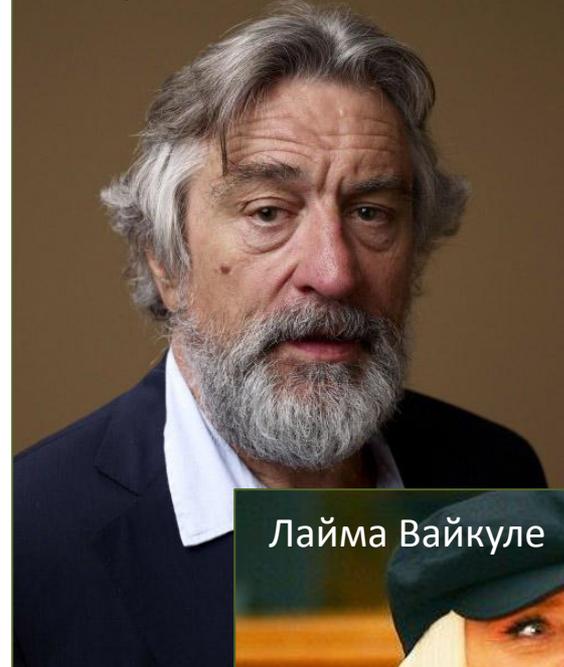


Джо Кокер



Знаменитости, победившие РАК

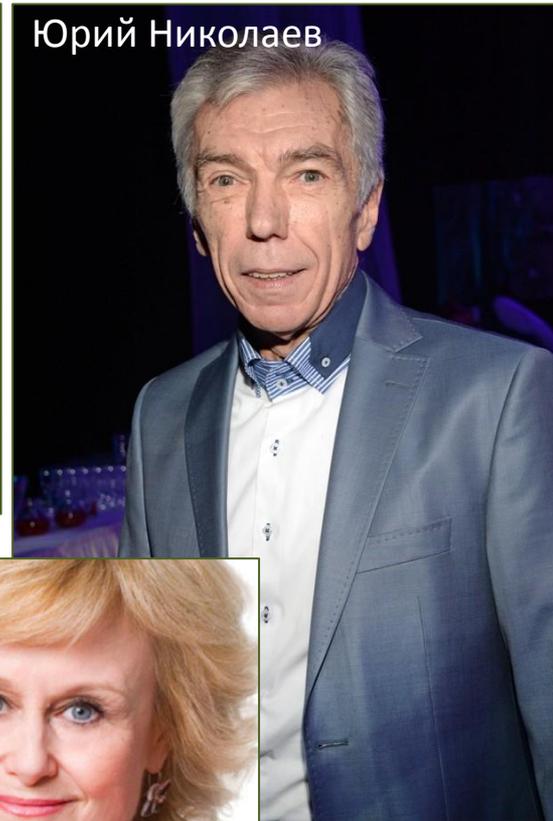
Роберт Де Ниро



Эмануил Виторган



Юрий Николаев



Лайма Вайкуле



Дарья Донцова





!РАК - НЕ ПРИГОВОР!

!РАК НЕ БОЛИТ!



Исследования в Центре здоровья



- ✓ **Определение содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина**
- ✓ **Комплексная оценка функций дыхательной системы**
- ✓ **Компьютеризованная оценка состояния сердца**
- ✓ **Измерение внутриглазного давления**
- ✓ **Комплексная оценка функций органа зрения**

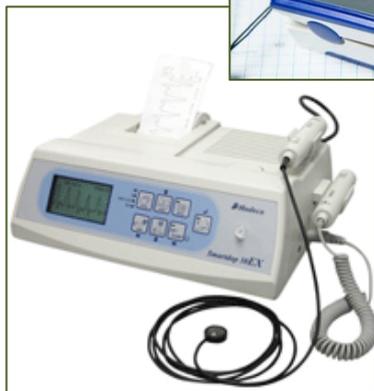


Биоимпедансметрия –
определение
процентного
соотношения воды,
мышечной и жировой
тканей





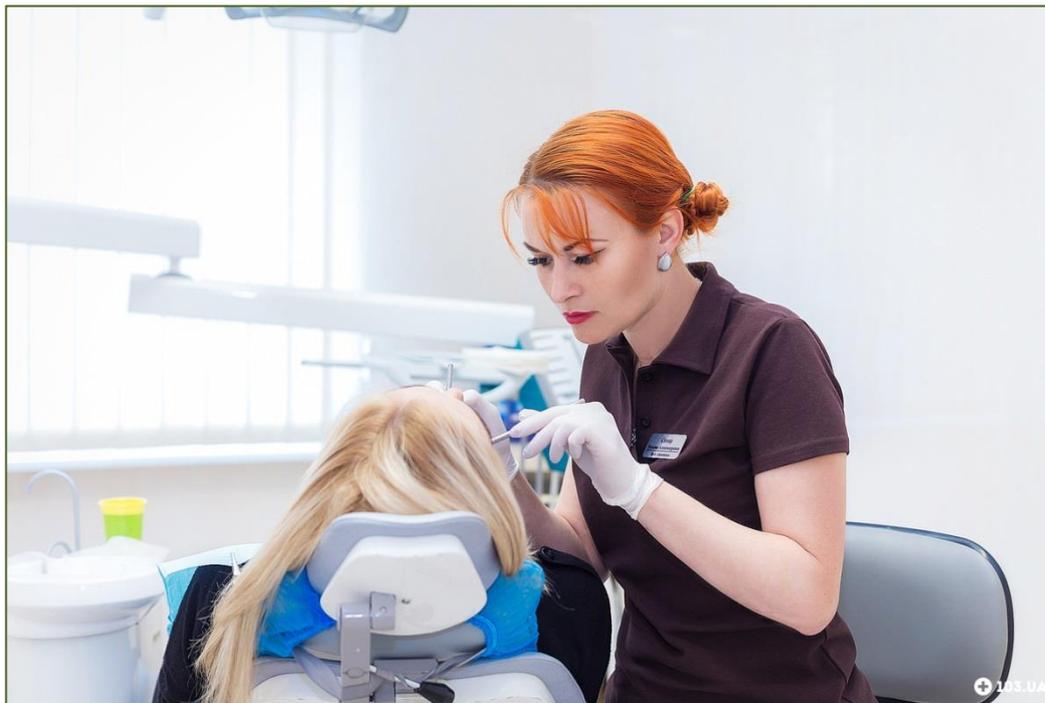
Исследования в Центре здоровья



- ✓ Экспресс-анализ для определения уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- ✓ Оценка насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом, частоты пульса и регулярности ритма
- ✓ Оценка уровня психофизиологического и соматического здоровья
- ✓ Оценка риска наличия обструктивных заболеваний артерий нижних конечностей и сочетание патологий сердца и магистральных артерий головы



Исследования в Центре здоровья



- ✓ **Исследование ротовой полости**
- ✓ **Диагностика заболеваний полости рта**



**Приглашаем Вас пройти
диспансеризацию или
профилактический медицинский
осмотр в поликлинике, к которой
Вы прикреплены**



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

