

**Памятка для пациента
ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ**

Беременность - отличный повод избавиться от вредной и опасной привычки

Несколько фактов о курении:

- Ежегодно курение уносит больше жизней, чем ВИЧ, наркотики, алкоголь, дорожно-транспортные происшествия, суицид и убийства вместе взятые
- 80% смертей от рака легкого среди взрослых женщин обусловлены курением
- Курение многократно повышает риск инфаркта и инсульта, приводит к тяжелым заболеваниям сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения
- Курение вызывает рак легких, горла, пищевода, желудка, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, груди и шейки матки.
- У курящей женщины раньше проявляются признаки старения: кожа приобретает желтоватый оттенок, становится сухой и морщинистой. Разрушаются ногти и зубы, голос становится хриплым
- Курение может вызывать бесплодие, выкидыши и внематочную беременность
- Дети курящих женщин чаще рождаются недоношенными или имеют низкую массу тела. Они также более подвержены риску внезапной смерти до года
- Курение матери отрицательно влияет на физическое и умственное развитие ребенка.
- Дети курильщиц чаще сверстников имеют проблемы с концентрацией внимания, более склонны к агрессивному поведению
- Подростки из курящих семей, следуя примеру родителей, имеют больший риск пристраститься к пагубной привычке

Что такое «активное» и «пассивное» курение?

Активное курение – использование табачных изделий по прямому назначению.

Пассивное курение – вдыхание некурящими людьми воздуха, загрязненного табачным дымом. Вред пассивного курения сопоставим с тем, который получают сами курильщики. Вентиляция, проветривание помещений, огораживание зон для курения не могут защитить людей от «вторичного» дыма. Женщины и дети чаще всего становятся «курящими поневоле». Чтобы это случилось как можно реже:

1. не позволяйте окружающим курить рядом с вами, особенно в автомобиле и закрытом помещении;
2. по возможности посещайте общественные места, свободные от курения.

Возможности для отказа от курения

Отказ от курения – длительный и непростой процесс. Многие курильщики признаются, что неоднократно пытались избавиться от вредной привычки, но - безуспешно. Если вы стремитесь избавиться от табачной зависимости, но не можете справиться с этой проблемой самостоятельно, советуем обратиться за квалифицированной помощью к специалисту.

Старайтесь избавиться от табачной зависимости до того, как начнете планировать беременность. Но если Вы не успели это сделать ДО беременности – прекратите курить СЕЙЧАС!! Мы Вам можем помочь!

Основные этапы отказа от курения:

- 1. Найдите мотивацию.** Постарайтесь определить, какие причины могли бы побудить вас к отказу от курения (ваше здоровье, здоровье ваших детей и близких, БЕРЕМЕННОСТЬ, различные неудобства, связанные с пристрастием к табаку и т.д.) Составьте список этих причин и перечитывайте его каждый раз, когда возникнет желание выкурить сигарету.
- 2. Установите дату окончательного отказа от курения.**
- 3. Устраните из повседневной жизни все, что связано с курением:** зажигалки, пепельницы, сигареты. Это создает дополнительный барьер для возврата к вредной привычке.
- 4. Заручитесь поддержкой окружающих.** Объясните, что находитесь на важном этапе своей жизни и вам необходима их поддержка. Вам также могут помочь интернет-порталы и форумы, на которых люди делятся опытом, помогают друг другу отказаться от курения.
- 5. Старайтесь больше бывать в тех общественных местах, где курение не разрешается.** Если вы идете в кафе или ресторан, следует выбрать зал для некурящих.
- 6. Алкоголь провоцирует желание закурить,** но Вы уже знаете, что во время беременности прием алкогольных напитков категорически не рекомендуется! Также рекомендуется снизить потребление кофе, избегать жирной и излишне острой пищи.
- 7. Если в прошлом у вас были безуспешные попытки бросить курить,** вспомните, что заставило вас сорваться. Постарайтесь избегать обстоятельств, которые могут вызвать рецидив. *Некоторые курильщики считают, что от курения надо отказываться «постепенно»: курят половину сигареты вместо целой, увеличивают интервалы между перекурами. Все эти хитрости не эффективны.*

Лучшее решение - отказ о курения сразу и навсегда!

Как справиться с острым желанием закурить?

Если у вас вдруг возникло острое желание закурить, не спешите тут же хвататься за сигарету:

- Сделайте несколько глубоких вдохов, задерживая дыхание на несколько секунд. Это успокоит вас и насытит организм кислородом.
- Выпейте стакан холодной воды большими глотками. Вода поможет быстрее вывести из организма токсичные вещества; вместо воды можно использовать зеленый чай, настой ромашки или мяты.
- Полезно съесть морковь, огурец, сельдерей или яблоко. Если под рукой нет овощей или фруктов, справиться с острым приступом поможет леденец или жвачка.
- Примите душ или вымойте руки.
- Займитесь делами, которые не требуют концентрации (например, наведите порядок на рабочем столе, вымойте посуду, перелистайте книги).
- Уйдите в другую комнату или выйдите на улицу.
- Если тяга к сигаретам слишком сильна, посоветуйтесь с врачом о выборе лекарственных препаратов, помогающих в отказе от курения. *Используйте все возможные методы, чтобы не поддаваться искушению снова закурить. Помните: лучше делать хоть что-то, чем не делать ничего!*

Медикаментозное лечение табачной зависимости

Если вы выкуриваете больше 10 сигарет в день или у вас высокий уровень табачной зависимости, вам может потребоваться специальное лечение, которое позволяет повысить успешность отказа от курения примерно в два раза! Универсальной схемы лечения не существует, поэтому для назначения оптимальной дозировки препаратов мы рекомендуем обратиться к специалисту.

Использование препаратов, предназначенных для никотиновой заместительной терапии (НЗТ), способствует постепенному снижению потребности организма в никотине. Несмотря на то, что препараты НЗТ отпускаются в аптеках без рецепта, подбор оптимальной дозировки должен осуществляться медицинским работником.

Формы никотиновой заместительной терапии:

Пластырь. Он легок в использовании и незаметен для окружающих. Пластырь помещается на чистую сухую кожу один раз в сутки, желательно – каждый раз на новое место (чтобы избежать раздражения на коже). Терапевтический никотин попадает в организм через кожу, достигая наибольшей концентрации через 4-9 часов.

Жевательная резинка действует через слизистую оболочку рта. Резинку рекомендуется жевать до того, как пройдет острое желание закурить, затем поместить между щекой и десной и начать жевать снова, когда вкус никотина станет менее интенсивным.

Ингалятор содержит картриджи с никотином. Помимо подавления тяги к сигаретам, он предназначен для устранения поведенческих привычек, связанных с курением (держат сигарету в руках, подносить ко рту, «затягиваться»).

Леденцы и таблетки подавляют желание закурить, предназначены для медленного рассасывания.

Назальный спрей распыляется по слизистым оболочкам носа. Преимущество спрея в том, что никотин с его помощью достигает мозга быстрее, чем при других методах.

Как меняется ваш организм после того, как вы бросили курить?

- **Несколько минут** – нормализуется кровяное давление и пульс, улучшается кровоснабжение рук и ног;
- **8 часов** – количество угарного газа в организме снижается до безопасного уровня;
- **48 часов** – восстанавливаются поврежденные никотином нервные окончания, вы начинаете лучше чувствовать вкусы и запахи;
- **10 - 14 дней** – улучшается кровообращение, пропадает одышка, постепенно снижается выраженность «синдрома отмены»;
- **1 месяц** – исчезает «кашель курильщика», вы лучше переносите физические нагрузки и утомляетесь не так быстро, как раньше;
- **7 - 8 месяцев** – ваши легкие практически полностью восстанавливаются, повышается иммунитет, организм легче справляется с инфекциями;
- **1 год** – риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта снижается в половину;
- **5 лет** – в два раза уменьшается риск возникновения рака легкого и ротовой полости;
- **10 лет** – снижается вероятность возникновения рака легкого, риск смертности от рака легкого уменьшается в половину, также уменьшается риск развития опухолей поджелудочной железы, горла и пищевода;
- **15 лет** – риск заболеваний сердечно-сосудистой системы достигает уровня некурящего человека.