

ГАПОУ ТО
«Ишимский медицинский колледж»

ЗАНЯТИЕ №5

Курение и БА



Выполнила:
Трунова Т.О.
Студентка IV курса
Отделение лечебное дело

Руководитель:
Веретенникова С.Ю.

Тестирование пройденного занятия:

Выберите правильный ответ

1. Влияет ли стресс на развитие астмы ?

- а) Да
- б) Нет

2. Как снизить стресс?

- а) Позитивно мыслить
- б) Заниматься спортом
- в) Улучшить сон
- г) Все ответы верны

3. Можно ли бороться со стрессом ?

- а) Да
- б) Нет
- в) Не всегда

4. Как нужно правильно расслабляться ?

- а) Слушать расслабляющую музыку
- б) Пить алкоголь
- в) Курить

5. Как бороться с бессонницей ?

- а) Не пить кофе перед сном
- б) Ложиться спать в одно и то же время
- в) Сделать место где вы спите комфортным
- г) Все ответы верны

6. Как преодолеть стресс?

- а) Не забывать об отдыхе
- б) Не старайтесь сделать все и сразу
- в) Ставьте реальные и важные цели в любом деле
- г) Все ответы верны

Цель занятия:

- информирование пациентов и членов их семей о влиянии курения табака на здоровье человека, влиянии отдельных компонентов табачного дыма на различные органы и системы, в частности, на систему дыхания; об особенностях "активного" и "пассивного" курения.



Задачи занятия:

- Рассказать пациентам о вреде курения и его влияния на БА.
- Научить пациентов рассчитывать интенсивность курения и индекс злостного курильщика.
- Ознакомить пациентов с современным лечением табакокурения.

План занятия:

1. Курение и его виды.
2. Воздействие курения на ДС.
3. Как рассчитать интенсивность курения и индекс злостного курильщика.
4. Методы борьбы с курением.
5. Современное лечение от никотиновой зависимости.
6. Видео «Как правильно бросить курить».



Курение и его виды

Активное курение – это процесс вдыхания в легкие продуктов горения табака, других листьев и примесей, входящих в состав сигарет.

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми, как правило, в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти

Влияние курения на ДС

Вредное влияние обуславливается физиологическим строением дыхательной системы. Легкие состоят из альвеол – небольших мешочков, наполненных воздухом. После очередной выкуренной сигареты уничтожается одна из них. Через 10 лет их количество настолько уменьшается, что становится тяжело дышать, легкие ослабевают, начинает развиваться одышка и кислородное голодание. Проблемы с легкими обнаруживаются уже в крайне запущенном состоянии, потому что из-за отсутствия в них нервных окончаний не ощущается боль. В результате развиваются патологические необратимые изменения, приводящие к онкологическим заболеваниям.



Как рассчитать интенсивность курения и индекс курения

Интенсивность курения

$$(n:20)*p=N$$

n-число сигарет

P-число лет курения

N-норма не более 10

***Индекс злостного
курильщика***

$$n*12=N$$

n-количество выкуренных
сигарет в день

N-норма не более 200

Методы борьбы с курением

Быстрый способ бросить курить:

- вставать необходимо на 30 минут раньше обычного, выпить 2 или 3 стакана воды, затем принять душ;
- завтрак следует ограничить фруктовыми соками или фруктами;
- после завтрака в течение 3-5 минут важно выполнить упражнения для дыхания (глубокий вдох носом, затем задержать дыхание, после чего сделать медленный выдох через рот);
- каждый раз, при очередном желании закурить, нужно выпивать пару стаканов сока или воды, повторно выполнить упражнения для дыхания;
- в меню обеда должны входить салат из овощей, суп, рагу из овощей, сок и пирожок с начинкой варенья или джема;
- после обеда рекомендуется прогулка;
- ужин должен состоять исключительно из овощей, фруктов и сока;
- очень важно вести активный образ жизни, не употреблять спиртные напитки, а также избегать общения с курящими.

Прибегая к этому методу, особенно важно следовать всем вышеуказанным советам 4 дня. На 5-й день обычно появляется чувство уверенности в своих силах и желание закреплять далее достигнутый результат.

Методы борьбы с курением

Постепенный отказ от курения :

- не нужно покупать больше пачки сигарет;
- сорт сигарет нужно периодически менять;
- сигареты лучше всего держать не на виду;
- отказывайтесь от предложений перекурить;
- когда достаете сигарету, то сразу убирайте с поля зрения пачку;
- оставляйте сигарету на краю пепельницы после каждой новой затяжки;
- постарайтесь затягиваться дымом через раз;
- понемногу начинайте курить без затяжек;
- после каждого перекура убирайте пепельницу;
- не курите на голодный желудок;
- при очередном желании перекурить оттяните момент прикуривания на несколько минут;
- посчитайте экономию при меньшем курении.



Современное лечение НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

К разряду немедикаментозных методов относятся психотерапевтические методы лечения табачной зависимости. Опыт работы специалистов с этим методом показывает, что эффект (65%) достигается только при сочетании индивидуальной или групповой психотерапии с необходимой медикаментозной терапией или методами рефлексотерапии.

При высокой степени табачной зависимости назначаются препараты, повышающие эффективность отказа от курения и облегчающие этот процесс. В настоящее время имеется только два препарата с доказанной эффективностью: «Никоретте» и «Чампикс». При выборе препарата следует посоветоваться с врачом. Кроме того, после выбора препарата обязательно сами прочтите инструкцию по его применению и следуйте ей, меняя режим приема в зависимости от индивидуальных реакций на препарат.



Благодарю за внимание!

