

Степень табачной зависимости определяется по сумме баллов:

0-2 - очень слабая зависимость,

3-4 - слабая зависимость,

5 - средняя зависимость,

6-7 - высокая зависимость,

8-10 - очень высокая зависимость.

Для оценки курения, как фактора риска развития заболеваний, определяется индекс курения (ИК), который рассчитывается по следующей формуле:

$ИК = (\text{число сигарет, выкуриваемых в день}) \times 12$

$ИК > 140$ свидетельствует о том, что риск развития хронических обструктивных болезней лёгких крайне высокий.

Не курите! Сохраните здоровье– свое и окружающих!

БУЗОО «Наркологический диспансер»

Наш адрес: г. Омск-46, ул. Учебная, 189

факс: 8 (3812) 53-08-83

Телефон: 8 (3812) 30-27-25

e-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru

Internet: www.buzoond.ru

«Горячая линия» по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости» Тел.: 344-003



**Министерство
здравоохранения
Омской области
Бюджетное учреждение
здравоохранения
Омской области
«Наркологический
диспансер»**



Степень табачной зависимости определяется по сумме баллов:

0-2 - очень слабая зависимость,

3-4 - слабая зависимость,

5 - средняя зависимость,

6-7 - высокая зависимость,

8-10 - очень высокая зависимость.

Для оценки курения, как фактора риска развития заболеваний, определяется индекс курения (ИК), который рассчитывается по следующей формуле:

$ИК = (\text{число сигарет, выкуриваемых в день}) \times 12$

$ИК > 140$ свидетельствует о том, что риск развития хронических обструктивных болезней лёгких крайне высокий.

Не курите! Сохраните здоровье– свое и окружающих!

БУЗОО «Наркологический диспансер»

Наш адрес: г. Омск-46, ул. Учебная, 189

факс: 8 (3812) 53-08-83

Телефон: 8 (3812) 30-27-25

e-mail: nd_mail@minzdrav.omskportal.ru

Internet: www.buzoond.ru

«Горячая линия» по прекращению потребления табака и лечению табачной зависимости» Тел.: 344-003



**Министерство
здравоохранения
Омской области
Бюджетное учреждение
здравоохранения
Омской области
«Наркологический
диспансер»**



Решив бросить курить, уже через двое суток Вы сможете ощутить на себе плюсы отказа от курения. Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить.

После отказа от курения табака

- Через двадцать минут у человека нормализуется давление, происходит стабилизация работы сердца, улучшается кровоснабжение конечностей.
- Через восемь часов приходит в норму кислород в крови.
- Через двое суток восстанавливается естественная способность человека ощущать вкусы и запахи.
- Через неделю цвет лица становится здоровым, исчезает неприятный запах изо рта.
- Через месяц пропадает кашель, перестают мучить мигрени, дыхание становится легче, исчезает чувство утомления.

С помощью теста, Вы можете определить степень никотиновой зависимости. Тест включает в себя 6 вопросов. Если сумма баллов больше 3, то пристрастие курить у Вас переросла уже в болезнь, которая называется табачная зависимость.

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В течение 6-30 мин.	2
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да Нет	1 0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая — утром Все остальные	1 0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да Нет	1 0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в постели?	Да Нет	1 0

Решив бросить курить, уже через двое суток Вы сможете ощутить на себе плюсы отказа от курения. Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить.

После отказа от курения табака

- Через двадцать минут у человека нормализуется давление, происходит стабилизация работы сердца, улучшается кровоснабжение конечностей.
- Через восемь часов приходит в норму кислород в крови.
- Через двое суток восстанавливается естественная способность человека ощущать вкусы и запахи.
- Через неделю цвет лица становится здоровым, исчезает неприятный запах изо рта.
- Через месяц пропадает кашель, перестают мучить мигрени, дыхание становится легче, исчезает чувство утомления.

С помощью теста, Вы можете определить степень никотиновой зависимости. Тест включает в себя 6 вопросов. Если сумма баллов больше 3, то пристрастие курить у Вас переросла уже в болезнь, которая называется табачная зависимость.

Вопрос	Ответ	Баллы
Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В течение 6-30 мин.	2
Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да Нет	1 0
От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая — утром Все остальные	1 0
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да Нет	1 0
Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в постели?	Да Нет	1 0