

## ИНФОРМАЦИЯ

к Всемирному дню без табака о вредном воздействии никотина на здоровье, этапах развития никотиновой зависимости и организациях здравоохранения наркологического профиля, осуществляющих лечение табачной зависимости

Курение является одной из ведущих причин смерти и представляет одну из самых важных проблем общественного здоровья. В тоже время курение является причиной смерти, которую легче всего предотвратить.

Никотин – основное вещество в табачных продуктах, вызывающее зависимость, воздействует, прежде всего, на центральную нервную систему, сердечнососудистую и эндокринную системы, является непосредственной причиной онкологических заболеваний.

Зависимость от никотина развивается постепенно. В переходе от состояния здоровья можно выделить несколько стадий от эпизодического употребления до развития синдрома зависимости от табака.

Основной причиной развития синдрома зависимости от табака и синдрома отмены табака является употребление любых табачных изделий, электронных средств доставки никотина, электронных средств нагревания табака, в результате чего в артериальную кровь человека доставляется никотин. В среднем достаточно 7 секунд после вдыхания табачного дыма, пара электронных средств доставки никотина или аэрозоля электронных средств нагревания табака, чтобы никотин достиг мозга. Никотин взаимодействует с никотиновыми ацетилхолиновыми рецепторами, в результате чего происходит высвобождение дофамина и других нейромедиаторов, что является положительным подкреплением для развития никотиновой зависимости. При прекращении такого взаимодействия развиваются симптомы отмены, которые включают в себя влечение к табаку или другим табачным продуктам, тревогу, снижение концентрации внимания, раздражительность или беспокойство, недомогание и слабость, дисфорическое настроение, усиление кашля, усиление аппетита, бессонницу.

Различают следующие **стадии** развития зависимости от никотина на примере курения сигарет:

Эпизодический этап курения предполагает, что количество выкуренных сигарет не превышает пяти штук за 7-10 дней. Предпочтения определенных марок сигарет ещё нет.

Систематическое курение табака означает, что ежедневно выкуривается от двух до шести сигарет. На данном этапе зависимости начинается формирование предпочтений определенных сортов табака или марок сигарет. Появление влечения к табаку знаменует переход этапа систематического курения в его первую стадию. Человека тянет курить, при этом употребляется все больше сигарет. Появляется чувство, что курение повышает работоспособность, улучшает самочувствие. Физическая зависимость отсутствует. При прекращении курения синдром отмены не развивается. Возможен лишь незначительный физический дискомфорт. Толерантность к никотину растет. Продолжительность стадии 3-5 лет.

Скорость развития никотинового синдрома сугубо индивидуальна и зависит от многих причин: возраста, пола, физического состояния индивида.

Большинство курильщиков пытаются бросить курить. Продолжительность ремиссий бывает различной. Причиной срывов является выраженная психическая зависимость. При начальной стадии зависимости курение носит систематический характер, употребляется все больше сигарет. Появляется объективное чувство, что курение повышает работоспособность, улучшается самочувствие. Под влиянием никотина у зависимых от него лиц улучшается кратковременная память, уменьшается время реакции, заостряется внимание. В то же время, согласно многим свидетельствам, курение позволяет зависимым от никотина людям легче переносить стресс. Возможно, этот последний эффект связан не столько с действием никотина, сколько с самим процессом курения (психический комфорт в интоксикации). Явные признаки соматических, неврологических или психических изменений отсутствуют. Продолжительность первой стадии 3-5 лет.

Для второй стадии зависимости характерно потребление больших количеств потребления никотина (1-2 пачек в день), что свидетельствует о становлении высокой толерантности. В средней стадии толерантность достигает апогея.

Элементы физического влечения могут проявляться в виде утреннего кашля, чувство дискомфорта, постоянного желания курить. Первые симптомы соматического неблагополучия проявляются в виде бронхита, начальных стадиях заболевания желудка, редких, быстро проходящих неприятных ощущений в области сердца, изменений пульса, колебания артериального давления. Неврозоподобная симптоматика легкая, при умеренном курении или воздержании быстро проходящая, сводится к неприятным ощущениям в голове, нарушению сна, повышению раздражительности. Некоторому малозаметному снижению работоспособности. Продолжительность стадии

индивидуальна, в среднем составляет от пяти до пятнадцати - двадцати лет.

При конечной (третьей) стадии зависимости толерантность к никотину падает. Высокие дозы никотина вызывают явления дискомфорта. Острота психической зависимости снижается, комфортных состояний практически не бывает. Курение становится автоматическим. Физическое влечение проявляется в виде неглубокой абстиненции. Её проявления достигают пика через 24-48 часов. К ним относятся чувство тревоги, мышечный вегетативный дискомфорт, нарушения сна, раздражительность, нарушение способности концентрировать внимание, сонливость, повышенный аппетит, употребление большого количества жидкости, головная боль, усиление кашля в утренние часы, страстное желание покурить, выкурить сигарету натоцак. Выраженность этих симптомов снижается через две недели. Соматически отмечаются признаки изменения сердечно - сосудистой системы, предрака и рака, а также выраженной неврастении.

Поскольку синдром зависимости от табака и синдром отмены табака характеризуются наличием никотиновой зависимости, консервативное лечение обоих заболеваний включает лечение никотиновой зависимости. Лечение никотиновой зависимости проводится с учетом степени ее выраженности. У каждого курящего своя история потребления табачной продукции и поэтому требует индивидуального подхода в лечении.

Пройти лечение от табачной зависимости можно в наркологических диспансерах Республики Беларусь (прилагается).

**Список организаций, оказывающих консультационную помощь и лечение лицам с табачной (никотиновой) зависимостью**

<b>№</b>	<b>Наименование организации</b>	<b>Адрес</b>	<b>Телефон</b>	<b>Сайт</b>
1.	Учреждение здравоохранения «Городской клинический наркологический диспансер»	г. Минск ул. Гастелло, 16	(8017) 3570909 291490909	<a href="http://gknd.by/">http://gknd.by/</a>
2.	Учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»	г. Минск ул. П.Бровки, 7	2709064 (29)1017373 (29)7746659	<a href="https://moks.by/">https://moks.by/</a>
3.	Молодечненский психоневрологический диспансер учреждения здравоохранения «Молодечненская центральная районная больница»	г. Молодечно, ул. В.Гастинец, 58	(8-0176) 581602 581603	<a href="http://crbmol.by/">http://crbmol.by/</a>
4.	Солигорский психоневрологический диспансер учреждения здравоохранения «Солигорская центральная районная больница»	г. Солигорск ул. Молодежная, 5а	(8-0174) 260426 261526	<a href="http://soligorskcrb.by/struktura/meditsinskie-uchrezhdeniya-g-soligorska/soligorskij-psikhonevrologicheskij-dispanser">http://soligorskcrb.by/struktura/meditsinskie-uchrezhdeniya-g-soligorska/soligorskij-psikhonevrologicheskij-dispanser</a>
5.	Борисовский психоневрологический диспансер учреждения здравоохранения «Борисовская центральная районная больница»	г. Борисов ул. Связная, 47	(8-0177) 976708	
6.	Учреждение здравоохранения «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»	г. Гродно ул. Г. Обухова, 15	(8-0152) 398369 398362 398356	<a href="http://www.mmc.grodno.by/">http://www.mmc.grodno.by/</a>
7.	Лидский психонаркологический диспансер учреждения здравоохранения «Лидская центральная районная больница»	г. Лида ул. Кирова, 16	(8-0154) 658297 658295	<a href="http://crb.lida.by/Lech_set/s_psix_disp.html">http://crb.lida.by/Lech_set/s_psix_disp.html</a> lida-pnd@mail.ru
8.	Слонимский психоневрологический диспансер учреждения здравоохранения «Слонимская центральная районная больница»	г. Слоним ул. Советская, 56	(8-0156) 266501	<a href="https://slnrcb.by/struktura-uchrezhdeniya/vse-podrazdeleniya/ambulatornye-otdeleniya-v-gorode">https://slnrcb.by/struktura-uchrezhdeniya/vse-podrazdeleniya/ambulatornye-otdeleniya-v-gorode</a>
9.	Учреждение здравоохранения «Волковысская центральная районная больница»	г. Волковыск ул. Боричевского, 1А	(8-01512) 59032	<a href="https://volrb.by">https://volrb.by</a>
10.	Учреждение здравоохранения «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»	г. Витебск ул. Коммунистическая, 1/3	(8-0212) 614580 614576	<a href="https://vit.pnd.vitebsk.by/">https://vit.pnd.vitebsk.by/</a>

11.	Учреждение здравоохранения «Полоцкая областная психиатрическая больница»	г. Полоцк ул. 23 Гвардейцев, 4а	(8-0214) 773217	<a href="http://popb.by">http://popb.by</a>
12.	Новополоцкий психоневрологический диспансер учреждения здравоохранения «Новополоцкая центральная городская больница»	г. Новополоцк ул. Гайдара 4	(8-0214) 509677	<a href="http://www.ncgb.by/index.php/podrazdeleniya/59-psikhonevrologicheskij-dispanser">http://www.ncgb.by/index.php/podrazdeleniya/59-psikhonevrologicheskij-dispanser</a>
13.	Учреждение здравоохранения «Могилевский областной наркологический диспансер»	г. Могилев, пер. 4-й Мечникова, 17	(8-0222) 728349	<a href="http://mond.by/">http://mond.by/</a>
14.	Филиал «Бобруйский наркологический диспансер» учреждения здравоохранения «Бобруйская центральная больница»	г. Бобруйск ул. Гагарина, 4	(8-0225) 709759	<a href="http://bgbsmp.by/sample-page/об-учреждении/структура-учреждения/филиал-бобруйский-межрайонный-псих">http://bgbsmp.by/sample-page/об-учреждении/структура-учреждения/филиал-бобруйский-межрайонный-псих</a>
15.	Учреждение здравоохранения «Брестский областной наркологический диспансер»	г. Брест пер. Брестских дивизий, 2	(8-0162) 534702	<a href="http://narcologia.by/">http://narcologia.by/</a>
16.	Филиал «Межрайонный наркологический диспансер» учреждения здравоохранения «Пинская центральная поликлиника»	г. Пинск ул. Рокоссовского, 8	(8-0165) 669420	<a href="https://pcp.by/mezhrajonnyj-narkologicheskij-dispans/obshhaja-informacija/">https://pcp.by/mezhrajonnyj-narkologicheskij-dispans/obshhaja-informacija/</a>
17.	«Барановичский межрайонный наркологический диспансер» учреждения здравоохранения «Барановичская центральная поликлиника»	г. Барановичи ул. Парковая, 53	(8-0163) 680219 680234 676812	<a href="https://barcp.by/?page_id=2856">https://barcp.by/?page_id=2856</a>
18.	Учреждение здравоохранения «Гомельский областной наркологический диспансер»	г. Гомель ул. Никольская, 26а	(8-0232) 340146 340166 340165	<a href="http://narcology.by/">http://narcology.by/</a>
19.	Светлогорский психонаркологический диспансер учреждения здравоохранения «Светлогорская центральная районная больница»	г. Светлогорск ул. Школьная, 4	(8-02342) 48652 48696	<a href="http://svetcrb.by/index.php/psikhonarkologicheskij-dispanser">http://svetcrb.by/index.php/psikhonarkologicheskij-dispanser</a>
20.	Мозырский психоневрологический диспансер учреждения здравоохранения «Мозырская центральная городская поликлиника»	г. Мозырь ул. Малинина, 9	(8-0236) 252899 252766	<a href="http://mcgp.by">http://mcgp.by</a>
21.	Речицкий психонаркологический диспансер учреждения здравоохранения «Речицкая центральная районная больница»	г. Речица ул. Трифонова, 117	(802340) 99306	<a href="https://med.rechitsa.by/ru/pnd">https://med.rechitsa.by/ru/pnd</a>
22.	Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»	г. Минск ул. Долгиновский тракт, 152	(8017) 289046	<a href="https://www.mentalhealth.by/">https://www.mentalhealth.by/</a>

