



## Никотиновая зависимость – это болезнь



**Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.**

**Зависимость – подчинение в своих действиях и мыслях чужой воле и чужому влиянию.**

### Как возникает никотиновая зависимость?

Никотин является алкалоидом растительного происхождения, так же как героин и кокаин. И также он вызывает развитие психологической и физической зависимостей, влияя на поведенческие реакции человека.



1. Попадая в головной мозг, никотин взаимодействует с никотиновыми рецепторами, и в результате выделяется **ДОФАМИН – вещество, которое оказывает стимулирующее воздействие на центральную нервную систему.**

В мозгу у курящего человека формируется рефлекс «покурил-получил удовольствие», который постепенно будет переходить в зависимость.

2. **У каждого курящего человека развивается болезнь – никотиновая зависимость.**

Чем дольше стаж курения, тем больше никотиновых рецепторов в мозге, тем выше степень никотиновой зависимости. При длительном приеме никотина количество никотиновых рецепторов в мозге увеличивается, и для получения удовольствия, необходимо принять большее количество никотина.



### Синдром отмены

Самый явный признак зависимости от никотина – это появление так называемых симптомов отмены при прекращении курения (непреодолимая тяга к курению, головная боль, раздражение, нарушение сна, кашель и т.д.). Чем сильнее зависимость, тем ярче они проявляются.

**В больших дозах (60 мг) никотин вызывает паралич дыхательной и сердечно-сосудистой системы.**

### Негативные последствия курения

1. Рак легких, эмфизема, бронхит.
2. Инфаркт миокарда.
3. Инсульт.
4. Рак полости рта, пищевода, гастрит, язва желудка.
5. Гангрена, ампутация нижних конечностей.
6. Рак грудных желез, матки, бесплодие, выкидыши у женщин.
7. Импотенция и бесплодие у мужчин.



**Примерно треть курильщиков, бросивших курить менее года назад, может начать курить снова.**



**Чем больше человек остается не курящим, тем меньше вероятность, что он закурит снова.**

### КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Прежде всего, сам человек должен быть серьезно настроен на отказ от курения и прилагать к этому свои усилия. Если этого нет, то никакие методы не могут гарантировать 100 % отказ от курения.

Если вы не можете бросить курить самостоятельно, то вам необходимо обратиться за помощью к врачу-специалисту.

Обращаться необходимо в Центры здоровья, кабинеты (отделения) медицинской профилактики и кабинеты по отказу от курения.

### Адреса Центров здоровья:

ГБУЗ "Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"  
г. Пенза,  
Пр. Строителей, 2  
тел.: 45-45-43

ГБУЗ "Городская поликлиника"  
г. Пенза,  
ул. Светлая, 1  
тел.: 45-67-21

ГБУЗ "Городская поликлиника"  
г. Пенза,  
ул. Набережная реки Мойки, 51  
тел.: 99-87-18

За более подробной информацией рекомендуем обратиться в Пензенский областной центр медицинской профилактики по адресу: г. Пенза, пр. Строителей, 2.

**Телефон горячей линии 45-42-62**

**Сайт [www.profilaktika-penza.ru](http://www.profilaktika-penza.ru)**