

СОДЕРЖАНИЕ

Табак - глобальный фактор смерти	3
Курение табака: вредная привычка или болезнь?.....	5
Вред для здоровья, связанный с прямым действием никотина на организм активного и пассивного курящего человека	7
Смертельный коктейль ядовитых химических веществ	9
Табак-разрушитель.....	11
Вынужденное курение	12
Курение - причина бронхолегочных болезней и рака легких.....	13
Электронные сигареты – смертельное изобретение XXI века	14
Потребление насвая – опасное наследие предков	17
Водяные трубки (кальян) – заблуждение потребителей об уменьшении вреда	21
Табачная эпидемия в Кыргызской Республике.....	24
Нормативная правовая база по прекращению курения	26
Стратегия по прекращению курения.....	27
Роль профессиональных медицинских работников	29
Алгоритм действий по организации помощи курящим лицам на уровне первичного звена здравоохранения.....	30
Оценка степени табачной зависимости по адаптированному тесту Фагерстрема.....	31
Оценка желания к отказу от потребления табака (адаптированная).....	32
Стратегия кратких консультаций 5А	33
5-дневный план для прекращения курения.....	35
Практические советы желающим бросить курить.....	37
Преимущества прекращения курения.....	38
Основные понятия, используемые в данной брошюре	39