

Оценка степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема)

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, закуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	В течение 6 - 30 мин	2
	30 - 60 мин	1
	Более, чем 60 мин	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вам трудно отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Суммируйте количество баллов сверху вниз

Оцените:

0-2 – очень слабая зависимость

3-4 – слабая зависимость

5 – средняя зависимость

6-7 – высокая зависимость

8-10 – очень высокая зависимость

Химический состав сигареты

Горящая сигарета подобна химической фабрике. В табачном дыме содержатся **более 4 тысяч различных веществ и соединений.**

Вот лишь некоторые из них:

- 1. Угарный газ (СО)** идентифицирован как один из наиболее опасных. Он быстро поглощается легкими во время курения, и у курильщиков отмечается до 25% дефицита кислорода, циркулирующего в крови, так как угарный газ, заменяя кислород в его соединении с гемоглобином, образует **патологическое соединение – карбоксигемоглобин (Hb CO)**, неспособный переносить кислород. Именно угарный газ является основной причиной гибели людей при пожаре, так как человек сначала задыхается, а потом сгорает, будучи уже трупом.
- 2. Аммиак** (жутко и резко пахнущее вещество). Его зверский запах используют для того, чтобы привести в чувство потерявших сознание.
- 3. Более 40 различных канцерогенных,** то есть вызывающих рак, **веществ.** А рак, как известно, болезнь смертельная.
- 4. Радиоактивные вещества – полоний и газ радон.** Медицина считает, что курение по своим последствиям даже опаснее, чем работа в радиационной промышленности. Радиация приводит к заболеванию раком, к женскому и мужскому бесплодию. Радиоактивные вещества, попадающие в организм, накапливаются, приводя со временем к более тяжким последствиям.
- 5. Синильная кислота** – вещество, разъедающее любую органику. Кроме того, действие этой кислоты ухудшает усвоение клетками организма кислорода, поступающего с кровью, то есть вызывает кислородное голодание.
- 6. Сероводород** – газ, имеющий запах тухлых яиц.
- 7. Мышьяк** – любимая отравя средневековых злодеев.
- 8. Формальдегид** – вещество, которое используют в моргах для сохранности трупов. Трупы-то оно сохраняет, а вот все живое горбит.
- 9. Тяжелые металлы (кадмий, свинец и др.),** которых в табачном дыме просто завались. Они меняют структуру молекул ДНК, делая человеческие гены дефектными.
- 10. Никотин** – это нейротоксин и просто сильнейший яд, действующий на все системы организма.

Вот таким «приятным» содержимым, а точнее — гадостью, абсолютно добровольно наполняет свои внутренности каждый курильщик!

Содержание СО (ppm) у Вас _____

Содержание Hb CO % у Вас _____