

*Оценка степени никотиновой зависимости. Тест Фагерстрема.*

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, закуриваете первую сигарету?	В течении 5 мин.	3
	В течении 6-30 мин.	2
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курить запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Курите ли Вы более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течении 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.

*Оценка степени никотиновой зависимости. Тест Фагерстрема.*

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, закуриваете первую сигарету?	В течении 5 мин.	3
	В течении 6-30 мин.	2
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курить запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Курите ли Вы более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течении 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.

*Оценка степени никотиновой зависимости. Тест Фагерстрема.*

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, закуриваете первую сигарету?	В течении 5 мин.	3
	В течении 6-30 мин.	2
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курить запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-12	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Курите ли Вы более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течении 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 является целой химической фабрикой. В табачном дыме содержатся **более 4 тысяч различных веществ и соединений**.

Вот лишь некоторые из них:

1. **Аммиак** (жутко и резко пахнущее вещество). Его зверский запах используют для того, чтобы привести в чувство потерявших сознание.
2. **Оксид углерода** (называемый ещё **угарным газом**) — именно этот газ является основной причиной гибели людей на пожаре, так как человек сначала задыхается, а сгорает он, будучи уже трупом.
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 отравяющая средневековых злодеев.
8. **Формальдегид** — вещество, которое используют в моргах для сохранности трупов. Трупы-то оно сохраняет, а вот всё живое гробит.
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 и наркотик, и просто сильнейший яд, действующий на все системы организма.

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

## Химический состав сигареты

Горящая сигарета является целой химической фабрикой. В табачном дыме содержатся **более 4 тысяч различных веществ и соединений**.

Вот лишь некоторые из них:

1. **Аммиак** (жутко и резко пахнущее вещество). Его зверский запах используют для того, чтобы привести в чувство потерявших сознание.
2. **Оксид углерода** (называемый ещё **угарным газом**) — именно этот газ является основной причиной гибели людей на пожаре, так как человек сначала задыхается, а сгорает он, будучи уже трупом.
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 отравяющая средневековых злодеев.
8. **Формальдегид** — вещество, которое используют в моргах для сохранности трупов. Трупы-то оно сохраняет, а вот всё живое гробит.
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 и наркотик, и просто сильнейший яд, действующий на все системы организма.

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

## Химический состав сигареты

Горящая сигарета является целой химической фабрикой. В табачном дыме содержатся **более 4 тысяч различных веществ и соединений**.

Вот лишь некоторые из них:

1. **Аммиак** (жутко и резко пахнущее вещество). Его зверский запах используют для того, чтобы привести в чувство потерявших сознание.
2. **Оксид углерода** (называемый ещё **угарным газом**) — именно этот газ является основной причиной гибели людей на пожаре, так как человек сначала задыхается, а сгорает он, будучи уже трупом.
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 отравяющая средневековых злодеев.
8. **Формальдегид** — вещество, которое используют в моргах для сохранности трупов. Трупы-то оно сохраняет, а вот всё живое гробит.
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 и наркотик, и просто сильнейший яд, действующий на все системы организма.

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