



Я РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ



*«Табак приносит вред телу, разрушает разум,
оглуляет целые нации».*

Оноре де Бальзак

Освободиться от никотиновой зависимости может каждый!

Если Вы курильщик и уже задумались об этом, значит, Вы сделали первый самый важный шаг, главное не останавливаться, верить в себя, а мы постараемся Вам помочь в этом!

Научные исследования доказали:

- ▶ никотин – это только одна составная часть табачного дыма, кроме него горящая сигарета выделяет более 4 тысяч химических соединений, из них более 40 являются канцерогенами;
- ▶ сигареты с низким содержанием смолы и никотина столь же вредны, как и обычные сигареты – дело в том, что такие сигареты человек будет курить значительно чаще, и в итоге получит то же количество вредных веществ;
- ▶ нахождение в течение рабочего дня в прокуренном помещении или в соседстве с курилкой приравнивается к выкуриванию 3 – 5 сигарет.

Ядовитые вещества табачного дыма поражают практически каждый орган курящего человека.

- У каждого курильщика развиваются хронические болезни дыхательной системы: обструктивная болезнь лёгких и бронхит курильщика.
- Курение в 90 % случаев является причиной заболевания раком лёгкого, а также рака ротовой полости, гортани и других органов.
- Курение в 3 раза повышает риск сердечнососудистых заболеваний: атеросклероза, инфаркта миокарда, инсульта.

Кроме того, при курении

- ▶ ослабляется общий иммунитет;
- ▶ усиливаются процессы старения кожи;
- ▶ значительно увеличивается риск переломов костей;
- ▶ возрастает риск язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ▶ в три раза возрастает риск возникновения катаракты, приводящей к развитию слепоты;
- ▶ развивается половое бессилие вплоть до полной импотенции.

Особенно опасно курение для беременных потому, что никотин свободно проникает через плаценту в кровь ребёнка. Наибольший вред для внутриутробного развития наносится в первые месяцы беременности, когда будущие мамы даже не подозревают о своей беременности и привычно отравляются табаком.

В среднем курильщики живут на 14 лет меньше, чем люди, свободные от табачной зависимости.



Определите степень своей табачной зависимости при помощи теста Фагерстрема

Вопрос	Ответ	Баллы
1. После того, как Вы проснулись, как скоро Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6 – 30 минут	2
	В течение 30 – 60 минут	1
	Через 1 час	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 и меньше	0
	11 – 20	1
	21 – 30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром или в течение остального дня?	Утром	1
	На протяжении дня	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Интерпретация результатов:

- ▶ от 0 до 3 баллов – низкий уровень зависимости
- ▶ 4 – 5 баллов – средний уровень зависимости
- ▶ 6 – 10 баллов – высокий уровень зависимости

При низком и среднем уровне зависимости Вы вполне способны освободиться от неё самостоятельно.

При высоком уровне зависимости рекомендуется обратиться за помощью в кабинет содействия отказу от курения или к психологу.

Оцените своё здоровье

Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашля, выделения мокроты, повышенного артериального давления, болей в желудке, ранних морщин на лице, одышки, постоянной усталости.

Посетите центр здоровья. Специалисты центра проверят состояние Вашего сердца, сосудов, состояние дыхательной системы, определят уровень холестерина, сахара, наличие окиси углерода в выдыхаемом воздухе.



Принимая решение окончательно избавиться от пагубной привычки, знай, ЧТО ты приобретаешь.

1. Снижение риска развития злокачественных новообразований.

Вероятность появления раковой опухоли в легких снизится в 20 раз, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов. Это даст Вам в среднем 10–12 здоровых лет жизни.

2. Снижение риска развития сердечно – сосудистых заболеваний.

Сосуды и сердце начинают приходить в норму уже через несколько часов после последней выкуренной сигареты. Через полгода показатели сердечного ритма приближаются к норме.

3. Снижение риска родить больного ребенка.

Угарный газ из табачного дыма нарушает процесс транспортировки кислорода в крови, что приводит к хроническому кислородному голоданию эмбриона и нарушениям его развития: задержке внутриутробного развития и дефицита веса при рождении.

4. Улучшение своего сексуального и репродуктивного здоровья.

Никотин сужает сосуды — в том числе и в малом тазу, что может привести к снижению способности к эрекции и увеличивает риск импотенции на 50 процентов. Кроме того, токсины из табачного дыма повреждают сперматозоиды, делая их нежизнеспособными.

У курящих женщин затруднено зачатие из-за того, что токсические вещества табачного дыма затрудняют созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам.

5. Сохранить здоровье тех, кто Вас окружает. В семьях, где курят чаще встречаются онкологические заболевания даже у некурящих. Дети курящих родителей чаще болеют и у них существенно выше риск заболеть бронхиальной астмой. Да и некурящему отцу проще убедить детей не начинать курить.

6. Улучшение восприятия вкусов и улучшение обоняния. Уже через 48 часов без курения Вы начнете получать большее удовольствие от приема пищи. Одновременно с улучшением вкуса, улучшается обоняние. Улучшение происходит из-за нормализации функции эпителиальных ворсинок.



**САМОЕ ВАЖНОЕ,
ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ
СДЕЛАТЬ ДЛЯ СВОЕГО
ЗДОРОВЬЯ, –
ЭТО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ
КУРЕНИЯ.**

7. Оздоровление цвета лица. Кожный покров полностью обновляется, а сухость и желтизна уходят. Иногда сохраняются еще какое-то время проблемы с сосудами, но со временем и они исчезают.

8. Финансовая выгода. Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на табачные изделия, зажигалки и другие атрибуты курения. Например, выкуривая по 1 пачке сигарет в день, курильщик тратит в год около 20 – 25 тысяч рублей только на сигареты. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то полезное и приятное на эти деньги. А ведь сигареты будут только дорожать – государство стремится компенсировать расходы на здравоохранение, связанные с болезнями курильщиков.

9. Исчезновение неприятного запаха от одежды, волос, кожи и изо рта, а также в Вашей машине и доме.

10. Сэкономленное время. Подсчитайте, сколько времени Вы тратите на курение. В среднем человек, выкуривающий 10 – 20 сигарет в день, тратит на процесс самоотравления час и более в сутки. А в неделю? В месяц? В пересчёте на дни получается, что курящий человек теряет в год от 2 недель до 1 месяца!

Простые рекомендации

- ✓ Решительно настройте себя на освобождение от табачной зависимости.
- ✓ Объясните о своем решении членам семьи, ближайшим родственникам и друзьям.

- ✓ Первые дни, по возможности, избегайте общения с курильщиками в ситуациях, когда они отравляются табаком.
- ✓ Взяв в руки сигарету, никогда не поджигайте её сразу, посмотрите на неё, подумайте: «А ведь я могу обойтись без неё!», вспомните о последствиях курения, далее решительно сломайте её, бросьте и растопчите, при этом похвалите самого себя, сказав, например: «Я молодец!».
- ✓ Дома и на рабочем месте выбросьте все предметы, связанные с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мундштуки).
- ✓ Не покупайте сигареты. Вам ни к чему спонсировать табачные компании.
- ✓ Внесите изменения в своем поведении в ситуациях, обычно связанных у Вас с курением (во время утренней чашки кофе, после еды, во время перерыва в работе и др.). В этих ситуациях вместо курения съешьте карамель или фрукты, похвалив самого себя при этом.
- ✓ Займите чем-то Ваши руки: можно держать в руках кистевой эспандер, четки, карандаш или другие предметы. Особенно это важно делать в ситуациях, обычно связанных с самоотравлением табаком.
- ✓ Вне курения у Вас появиться много свободного времени. Чтобы отвлечься от тягот выхода из зависимости важно занять мысли новыми делами – возьмите дополнительную работу, вспомните о старых хобби.

Займитесь своим здоровьем

- ▶ Откажитесь от крепкого чая или кофе – они обостряют тягу к сигарете.
- ▶ Ешьте больше свежих овощей и кисломолочных продуктов.
- ▶ Пейте больше жидкости – воду, морсы, натуральные соки.
- ▶ Не забывайте о регулярных – не менее 5 раз в неделю физических нагрузках – бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, теннис или просто быстрая ходьба на работу и домой.
- ▶ Воспользуйтесь услугой стоматологов – профессиональной чисткой зубов. Оцените, как у вас очистятся зубы от табачной желтизны.
- ▶ Сдайте в химчистку Вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха.

При возникновении сильного желания закурить

- ▶ Посмотрите на часы, чтобы удержать себя на несколько минут.
- ▶ Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (выдох должен быть в 2 раза длиннее вдоха). Как правило, тяга после этого ослабевает.
- ▶ Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на освобождение от табачной зависимости.
- ▶ Встаньте, начните двигаться, позвоните кому-нибудь по телефону, смените занятие или обстановку, выйдите на улицу.



**Прекращение курения в любом возрасте
сделает вашу жизнь более
здоровой, счастливой и успешной!**