

КАК ПРЕКРАТИТЬ КУРИТЬ?

Каждый, кто пробовал прекратить курение, знает, как это не просто.

В первую очередь необходимо определиться с датой отказа от курения. Лучше приурочить её к отпуску или длительной командировке.

Перед этим следует:

- стараться выкуривать как можно меньше сигарет. Вести им подсчет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера;
- затягиваться реже и как можно менее глубоко;
- не курить на голодный желудок и во время еды;
- между затяжками не оставлять сигарету во рту;
- не докуривать сигарету до конца, на одну треть. Еще лучше выбрасывать сигарету после 2-3 затяжек;
- не курить на ходу;
- как можно дольше не курить после физической нагрузки, а тем более во время нее;
- регулярно устраивать перерывы в курении;
- не курить «за компанию», когда не хочется;
- обсудить с врачом возможности заместительной терапии (жевательные резинки, пластыри, назальные ингаляторы).

В ПЕРИОД ОТКАЗА ОТ ТАБАКА:

- ограничить потребление крепких чая и кофе;
- отказаться от употребления спиртных напитков;
- избавиться от запаса сигарет, зажигалок, пепельниц;
- избегать мест и обстоятельств, где есть риск закурить или изменить стереотипы поведения;
- ограничить калорийность потребляемой пищи, расширить физическую активность;
- соблюдать 3 правила:
- никогда не выкуривать предложенную сигарету;
- никогда не покупать сигарет;
- если сигареты все же куплены, то выкуривать только одну и выбрасывать остальные.

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ:

ЧЕРЕЗ 1 НЕДЕЛЮ как Вы освободитесь от никотиновой зависимости – пройдет самый тяжелый период отвыкания.

ЧЕРЕЗ 2-3 НЕДЕЛИ:

- улучшится память,
- улучшится Ваши самочувствие,
- утвердится чувство собственного достоинства,
- повысится самооценка.

ЧЕРЕЗ 3-5 ЛЕТ легкие и бронхи будут полностью очищены от смол и других вредных веществ.

*На сэкономленные деньги (откладываете их) Вы сможете купить что-нибудь **ПОЛЕЗНОЕ**.*



НФ «Национальный фонд развития здравоохранения»

127473, г. Москва,
ул. Достоевского, д. 19/15, стр. 1
Тел./факс: +7 (495) 684-49-87
+7 (495) 684-46-74

WWW.NFRZ.RU

Хочешь
ЖИТЬ

**бросай
курить!**



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО:

ТАБАКОКУРЕНИЕ – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящих всегда к нарушению здоровья.

В мире ежегодно умирает 4 000 000 человек. Каждая пятая смерть связана с курением. В России ежегодно умирает не менее 400 000 человек.

Одна сигарета отнимает 5,5 минуты жизни, в год – это 31 день, от жизни – это 8-10 лет.

Всемирная организация здравоохранения признала никотин

МЕДЛЕННО УБИВАЮЩИМ НАРКОТИКОМ.

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ?

Курение повышает риск:

- Рака легких в 17 раз
- Рака полости рта в 18 раз
- Рака гортани в 11 раз
- Хронической обструктивной болезни легких в 8 раз
- Рака мочевого пузыря в 2 раза
- Инфаркта миокарда в 2 раза
- Инсульта в 2 раза

Курение — причина неприятного запаха изо рта, ускоряет увядание кожи, способствует образованию морщин.



ПОЧЕМУ ВРЕДЕН ТАБАЧНЫЙ ДЫМ?

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ – это смесь из более чем 4800 химических компонентов:

- Из них 69 — канцерогены
- Мутагенные вещества
- Цитотоксические (повреждающие клетки)

ЧТО ИЗВЕСТНО О ВРЕДЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Курение родителей в присутствии детей причиняет вред детскому здоровью:

- Повышается риск острых респираторных инфекций и воспаления среднего уха;
- Утяжеляется течение хронических респираторных заболеваний (включая астму);
- Замедляется рост легких;
- Повышается риск синдрома внезапной младенческой смерти;
- Дети, подвергающиеся пассивному курению, став взрослыми, имеют больший риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, чем дети, выросшие в некурящих семьях.



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ В СЕМЬЕ ИЛИ НА РАБОТЕ:

- Значимая причина развития сердечно-сосудистых заболеваний
- На 30% повышает риск развития сердечных приступов и смерти от ишемической болезни сердца
- На 32% повышает риск рака легких
- Пассивное курение беременных приводит к снижению массы тела новорожденных

ЛЁГКИЕ СИГАРЕТЫ МЕНЕЕ ВРЕДНЫЕ?

Не стоит обольщаться, что выкуривание «легких» сигарет причиняет меньший вред. Низкое содержание в табачном дыме никотина вынуждает курильщика для получения привычного количества наркотика бессознательно увеличивать количество выкуриваемых сигарет, затягиваться чаще и глубже.



АНТИТАБАЧНЫЙ СЛОВАРИК:

Табак – табачное сено с наполнителями, специально приготовленное для отравления организма.

Затяжка – отравляющий наркотический вдох, доставляющий в организм дозу никотина в комплексе с табачными смолами, содержащими ядовитые вещества.

Курение – самоотравление табачным ядом.

Курильщик – травиться табаком.

Курильщик – табачный отравленник.

Сигарета – отравляющий снаряд, наркотическая «соска».

Пачка сигарет – карманный «крематорий».

Сигаретный дым – табачные выделения для отравления всего живого вокруг.

