



Шаг 5 Действие

ВЫБЕРИТЕ ДЕНЬ, В КОТОРЫЙ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ

- !! Со дня отказа от курения - ни одной затяжки!
- !! Не допускайте курения в своей машине и в доме.
- !! Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.
- !! Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.
- !! Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.
- !! Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.
- !! Помогайте себе справиться с этой задачей.
- !! Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

Удержитесь от первой сигареты!

НЕ СДАВАЙТЕСЬ

Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды - сделайте новую попытку.

Вы не потерпели поражения - Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА

Снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких. Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака. Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребёнка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

Отказ от курения снижает риск развития смерти и заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.

Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.

Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается, теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни десен.

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО ВОЗМОЖНО

По материалам сайта www.takzdorovo.ru

Буклет издан АНО КНМЦ СЗО РАМН в рамках исполнения соглашения №1 о предоставлении субсидии от 26.03.2018



Республики Коми

Центр медицинской
профилактики
Республики Коми



ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

ВАШИ ШАГИ К УСПЕХУ:

Шаг 1 Получить информацию



Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.

Шаг 2 Оцените своё здоровье



Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. **Возможно, самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, - это бросить курить.**



Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить

- Через 20 мин.** Ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа** уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня** к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2-3 дня** функция Ваших лёгких придет в норму, улучшится кровообращение, и Вам станет легче ходить.
- Через 1 год** риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- Через 5 лет** риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое.
- Через 10 лет** Ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.



Шаг 4 Принятие решения

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

ОЦЕНКА СТЕПЕНИ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

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

Сумма баллов:

- 0-2 Очень слабая зависимость
- 3-4 Слабая зависимость
- 5 Средняя зависимость
- 6-7 Высокая зависимость
- 8-10 Очень высокая зависимость

Если сумма баллов больше 3, то привычка курить у Вас уже переросла в болезнь, которая называется табачная зависимость.

Шаг 3 Ваши причины отказа от табака



- 1 Жить более здоровой жизнью.** Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака.
- 2 Жить дольше.** Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.
- 3 Освободиться от зависимости.** Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость: у курящих развивается болезнь - табачная зависимость.
- 4 Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.** Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни.
- 5 Экономить деньги.** Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.
- 6 Чувствовать себя лучше.** Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо.
- 7 Улучшить качество жизни.** Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.
- 8 Иметь здорового малыша.** Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.
- 9 Улучшить своё сексуальное и репродуктивное здоровье.** У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.
- 10 Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».** Остаётся все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.

Каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!