

# 5 Шагов бросить, чтобы бросить курить

## Шаг 1. Найдите причину

Мотивация — это очень важно. Найдите именно личную причину. Почему вы хотите перестать курить?

## Шаг 2. Найдите дату и дайте обещание

Выберите дату — и перестаньте курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты или как-то иначе потреблять никотин.

## Шаг 3. Выберите свой метод отказа от курения

Есть несколько способов бросить курить:

- прекратите курить в день отказа от сигарет;
- сократите количество сигарет
- выкуривайте только часть каждой сигареты.

## Шаг 4. Рассмотрите возможность медикаментозной терапии

Никотиновая заместительная терапия поможет обуздать тягу к сигаретам.

## Шаг 5. Составьте план

Самое время реализовывать новые цели и тратить деньги не на покупку сигарет, а на что-то другое.

Полезно при отказе от курения иметь под рукой какие-то полезные закуски (фрукты, овощи, орехи) или даже жевательную резинку.



Министерство здравоохранения  
Астраханской области  
ГБУЗ АО  
«Областной центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики»

# ПРОФИЛАКТИКА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Единый телефон call-центра для записи  
к участковому терапевту  
8(8512) 44-03-03  
пн-пт: с 8:00 до 20:00

Министерство здравоохранения  
Астраханской области  
ГБУЗ АО «Областной центр общественного  
здоровья и медицинской профилактики»  
414024, г. Астрахань,  
пл. Свободы/ул. Котовского д.2/6  
тел. (факс) 8(8512) 51-24-77,  
e-mail : [kcvlimp\\_77@mail.ru](mailto:kcvlimp_77@mail.ru)  
сайт: [www.gbuз-ao-цмп.рф](http://www.gbuз-ao-цмп.рф)



# КУРЕНИЕ

Курение — добровольное отравление не только себя, но и окружающих. То, как влияет курение на организм человека, определяется в первую очередь высоким содержанием в составе табачного дыма большого количества вредных веществ.



Курение наносит вред практически всем системам органов.

Такая пагубная привычка увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца и гипертонии в 4-6 раз, а рака легких — в 101. Курильщики в 5-8 раз чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний и живут в среднем на 8-10 лет меньше, чем некурящие люди.



Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и сотрудникам. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружения, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии. У некурящих табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.

# УБИВАЕТ

Для женщины курение особенно вредно, так при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота. Все это проявление защитных реакций организма.

Но курильщица, которая следует «новой моде» - активно подавляет защитные функции организма и продолжает делать затяжки.



Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных, заболеваний, что приводит к бесплодию. Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42%, а у некурящих - лишь в 4%. Табак дает 96 % выкидышей, 1/3 недоношенных детей.

Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками. Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.

# ОРГАНИЗМ

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать:

- различные виды рака;
- инфаркт миокарда;
- инсульт;
- тромбоэмболию легких;
- атеросклероз;
- слепоту и глухоту;
- импотенцию и фригидность;
- бесплодие;
- пневмонию;
- хронический бронхит;
- разрушение зубной эмали;
- болезни ЖКТ;
- врожденные уродства;
- отставание в развитии;
- раннюю смертность.

