



БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО



www.zdorovie29.ru



www.takzdorovo.ru



БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО!

- 70% КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ ХОТЯТ БРОСИТЬ КУРИТЬ.
- ТОЛЬКО 19% КУРИЛЬЩИКОВ НИКОГДА НЕ ПРОБОВАЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ.
- КУРИЛЬЩИКАМ С ВЫСОКОЙ СТЕПЕНЬЮ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ЧАСТО ТРЕБУЕТСЯ НЕСКОЛЬКО ПОПЫТОК, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ ОКОНЧАТЕЛЬНО.

5 ШАГОВ К УСПЕХУ

1 Получение информации

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.

Научные исследования доказали:

- Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.
 - Отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.
- Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не считаются 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 дёсен.

с курением табака, и значительно улучшает здоровье.



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

Курение табака вызывает развитие рака:

- Курение табака вызывает развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, лёгкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, острого миелоидного лейкоза.
- В большинстве случаев причиной развития рака лёгкого является табакокурение. Риск развития рака лёгкого у курильщиков увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими. Курение табака является причиной 90% смертей от рака лёгкого у мужчин и 80% — у женщин.
- Курение сигарет, сопровождающееся злоупотреблением алкоголем, является причиной развития рака гортани.
- Курение сигарет с низким содержанием смолы не снижает риска развития рака лёгкого и других органов.

Курение табака вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний:

- Риск смерти от коронарной болезни сердца у курящих людей увеличивается в четыре раза.
- Несмотря на лечение, 25% мужчин и 38% женщин умирают в течение года после инфаркта миокарда, если продолжают курить.
- Курение табака приводит к развитию атеросклероза, сужению артерий.
- Курение табака приводит к развитию коронарной болезни сердца.
- Курение сигарет со сниженным содержанием смолы и никотина не снижает риска развития коронарной болезни сердца.
- Курение табака является причиной развития инсульта.
- Курение табака вызывает развитие аневризмы аорты (утончение и раздутие аорты в области желудка).

Курение табака вызывает развитие болезней лёгких:



- Курение табака поражает бронхи и лёгкие, приводя к развитию смертельной хронической обструктивной болезни лёгких.
- Вероятность развития инфекционных заболеваний лёгких у курящих людей значительно выше, чем у некурящих.
- Курящие беременные женщины наносят вред лёгким своего младенца.
- Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию лёгких и снижению их функции уже в молодом возрасте.
- Курение табака приводит к развитию хронического кашля, хрипов в лёгких и бронхиальной астмы у детей и подростков.
- Курение табака приводит к развитию хронического кашля и хрипов в лёгких у взрослых людей.
- Курение табака вызывает у женщин снижение фертильности.
- Курение во время беременности увеличивает в 4 раза риск развития внезапной детской смерти.
- Курение во время беременности приводит к развитию предлежания плаценты и отслойке плаценты. Эти нарушения могут привести к преждевременным родам.
- Никотин и угарный газ, содержащиеся в табачном дыме, приводят к снижению доставки кислорода тканям плода.
- Курение во время беременности задерживает развитие плода и приводит к снижению веса новорождённого.

Курение табака приводит к нарушению репродуктивной функции у женщин:

Курение табака приводит к ухудшению здоровья курящего человека:

- Курящие люди являются менее здоровыми, чем некурящие.

- После хирургических операций у курящих людей чаще развиваются осложнения, связанные с плохим заживлением ран и респираторными заболеваниями.
- У курящих женщин в период менопаузы чаще развивается остеопороз (снижение плотности костной ткани).
- У курящих людей увеличивается риск переломов костей.
- Курение табака в 50% случаев является причиной развития периодонтита, серьёзных инфекций дёсен и потери зубов.
- Курение табака может вызывать развитие импотенции у мужчин.
- Курение табака увеличивает в 3 раза риск развития катаракты, приводящей к развитию слепоты.
- Курение табака увеличивает риск развития пептической язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В тяжёлых случаях эти заболевания могут привести к смерти.

2 Оцените своё здоровье

Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на ваше здоровье. Проанализируйте, нет ли у вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашля, мокроты, повышенного артериального давления, боли в желудке, ранних морщин на лице, одышки, постоянной усталости. Возможно, самое важное, что вы можете сделать для своего здоровья, — это бросить курить.

Ваше здоровье начнет улуч-





шаться в ту самую минуту, когда вы бросите курить:

- Через 20 минут ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа у вас уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня к вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 недели функция ваших лёгких придёт 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 и меньше риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое; риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5–15 лет).
- Через 10 лет ваш риск умереть от рака лёгкого станет практически таким же, как у некурящего человека.
- 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.

3 Определите для себя причины для отказа от табака

1 Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнёт улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

2 Жить дольше.

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает вас заживо». 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. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболеть бронхитом, бронхиальной астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением лёгких.

5 Сэкономить деньги.

Подсчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.

Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги.

6 Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, вам станет легче дышать, и вы перестанете всё время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть — у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее и появляется больше энергии.

7 Улучшить качество жизни.

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

8 Иметь здорового младенца.

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.



Таблица 1.

Оценка степени никотиновой зависимости

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро, после того как вы проснулись, вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин.	3
	В течение 6-30 мин.	2
	В течение 30-60 мин.	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
	10 или меньше	0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь 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

СУММА БАЛЛОВ:**5** — Средняя зависимость**0-2** — Очень слабая зависимость**6-7** — Высокая зависимость**3-4** — Слабая зависимость**8-10** — Очень высокая зависимость

Если степень никотиновой зависимости больше **3**, то привычка курить у вас уже переросла в болезнь, которая называется «табачная зависимость».

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.

4 Принятие решения

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых вы хотите бросить курить, и приготовьтесь к отказу от табака. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости.

5 Действие

Выберите день, в который вы бросите курить.

1 Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.

2 Не допускайте курения в своей машине и в доме.

Это создаст более здоровую атмосферу для других и также поможет вам сопротивляться желанию закурить.

3 Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

Скажите членам вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что вы бросаете курить, и попросите оказать вам поддержку.

4 Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.

Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригла-



сите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с вами.



Скажите членам вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что вы бросаете курить, и попросите оказать вам поддержку.

5 Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих — попросите знакомых вам курильщиков не закуривать при вас.

6 Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.

Если степень никотиновой зависимости у вас равна 5 и больше, то для успешного отказа от табака вам желательно воспользоваться

лекарственными препаратами. Никотинзаместительные (пластырь, жевательная резинка) и другие лекарственные препараты значительно уменьшают непреодолимое желание курить и повышают вдвое ваши шансы на успех.

7 Помогайте себе справиться с этой задачей.

Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить. Используйте физическую активность: чтобы облегчить стресс и улучшить своё настроение и здоровье, часто помогают физические упражнения.

8 Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

Поговорите с другом, когда вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, съешьте что-нибудь вкусное, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у вас с курением.

9 Удержитесь от первой сигареты!

Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что вы опять начнёте курить. Чем дольше вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет непреодолимое желание закурить. Если вы сможете удерживаться от курения в течение 3 месяцев, то вы, скорее всего бросите курить навсегда.

10 Помогите себе сам.

Если вы боитесь набрать вес, используйте хорошо сбалан-

сированную диету и избегайте потреблять лишние калории со сладкой или жирной пищей. Со сладкого лучше перейдите на фрукты. Пейте 6–8 стаканов воды в день. Включите в свою повседневную жизнь физические упражнения. Ежедневно ходите пешком минимум 30 минут или выберите другие физические упражнения: бег, плавание, катание на велосипеде и другое.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

- 1 Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха. Если вы опять начнете курить, не теряйте надежды — сделайте новую попытку.
- 2 Вы не потерпели поражения — вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют вас закурить.
- 3 Следующая попытка бросить курить будет легче. Просто выбросьте ваши сигареты и начните процесс избавления от курения сначала.
- 4 Никогда не поздно бросить курить.

Информация предоставлена НИИ пульмонологии ФМБА России.
Под редакцией доктора мед. наук Г.М. Сахаровой.

© Министерство здравоохранения и социального развития
Российской Федерации, 2009