

## НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПОСТЕПЕННОГО ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

1. Ведите подсчёт выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы день ото дня количество сигарет уменьшалось.
2. Затягивайтесь менее часто и как можно менее глубоко.
3. Откладывайте время первой сигареты каждый день на час позднее и сократите количество сигарет, исключая на первых порах «автоматическое» курение.
4. Не курите на голодный желудок, тем более утром натощак, так как продукты горения табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попав в кишечник, сразу же всасываются в кровь.
5. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.
6. Выбрасывайте сигарету недокуренной на 1/3, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.
7. Не курите на ходу — именно в это время дыхание особенно интенсивно и канцерогены попадают в самые отдалённые участки лёгкого.
8. Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, тем более во время неё.
9. Выбирайте сигареты с фильтром, смените марку сигарет на менее любимую.
10. Время от времени устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника, до конца месяца, до Нового года»).
11. Не курите, когда курить не хочется.

В период отказа может нарастать вес тела. Этого можно избежать, если соблюдать сбалансированность питания и увеличить физическую активность. Первое время после отказа от курения в организме происходит значительная перестройка, могут развиться нежелательные симптомы: тяга к курению, повышение аппетита, обострение симптомов лёгочных заболеваний, например, усиление кашля. Как правило, эти явления временные. Принимайте витамины, пейте много жидкости: свежевыжатые соки, минеральную или простую воду, фруктовый чай, отвар шиповника.

Прежде чем сделать шаг к отказу от курения, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, соблюдайте регулярность приёма назначенных медикаментов. Делайте всё, что поможет вам избавиться от этой напасти, и не чувствуйте себя одиноким, если вы обескуражены неудачей. Многие добиваются успеха только после нескольких попыток.

Выполняя предложенные правила, вы и не заметите, как вас перестанет тянуть к сигарете. Лучшей наградой вам будет отличное самочувствие, хорошее настроение у вас и вашей семьи. И главное — вы добавите себе здоровья и продлите жизнь.

Хочешь бросить курить?  
Приходи!

Запись по телефону  
**21-30-36**



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

[www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru)



# ВРЕМЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!  
ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

[www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru)



Разговоры о вреде курения давно стали банальностью, но оттого отнюдь не стали менее злободневными. Курение табака занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности, однако от 3,5 до 5,4 млн человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением. Это и рак лёгкого, гортани, трахеи, корня языка, и дыхательная недостаточность вследствие тяжёлого хронического бронхита курильщика, и сердечно-сосудистые катастрофы (инсульт, инфаркт миокарда)...

Вы можете возразить, дескать, «у кого что на роду написано, тот от того и умрёт, а сигареты здесь не при чём», но ученые доказали: курящие теряют 10-15 лет жизни.

В нашей стране курят свыше 60% мужчин и более 20% женщин, то есть почти половина населения осознанно или нет сокращает свою жизнь.

В табачном дыме содержатся токсичные для организма вещества, уменьшающие способность крови снабжать ткани организма кислородом. Никотин обладает свойством вызывать спазм сосудистой стенки, повышать артериальное давление. Нарушается свёртывающая система крови, повышается склонность к образованию тромбов в самых уязвимых местах. Никотин является одним из трёх ключевых факторов риска ишемической болезни сердца.

## ПОЧЕМУ ЖЕ ВЫ КУРИТЕ?

Хорошо известно, что курящие находят множество объяснений тому, чтобы оправдать свою привычку как перед собой, так и перед близкими. Поэтому если вы считаете, что курение помогает «успокоиться», «отдохнуть», «снять стресс», «расслабиться», «начать трудный разговор» и т. п., вы не являетесь исключением.

К сожалению, это только иллюзия. Привычка курить — опасный враг, искусно притворяющийся другом и затягивающий в порочный круг. Человек, поверивший такому «другу», расплачивается высокой ценой — здоровьем.

У вас нарастает кашель, возникают проблемы с речевой функцией, повышается артериальное давление. Вы читаете эти строки и курите?

Остановитесь! Убедите себя, что вы уже решили бросить курить и не откладывайте этот шаг на завтра (или на понедельник).

Бросить курить трудно, но возможно! Своевременный отказ от курения считается самой эффективной мерой профилактики осложнений ишемической болезни сердца и артериальной гипертонии.

## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Попробуйте разобраться, почему вы курите. Сколько сигарет в день (одну, полторы или две пачки)? Выберите день и записывайте каждую выкуренную сигарету:

№ сигареты	Время	Почему я выкурил сигарету

Проанализируйте причину выкуривания каждой сигареты: сколько сигарет вы выкурили «автоматически», не замечая. Почти все? Большинство? Тогда постарайтесь **изменить сложившиеся стереотипы:**

- » переложите сигареты на новое место;
- » смените марку сигарет (на менее любимые);
- » не кладите сигареты вместе с зажигалкой или спичками;
- » избегайте ситуаций, когда вы курите машинально или в компании курящих.

Это поможет вам сделать курение более заметным для вас и **даст возможность осознать — так ли уж эта сигарета вам необходима?**

» Выберите день, когда вы полностью бросите курить! Это должен быть день без особых рабочих или домашних перегрузок. Пусть это будет ваш день рождения или день рождения близкого человека — вам по силам такой подарок.

**» Объявите о своем решении своим близким и друзьям.**

» Начните подготовку к такому дню. Проанализируйте распорядок дня. Спланируйте свой досуг.

» Избегайте прокуренных помещений и общества курящих.

» Выберите замену курению: прогулки на свежем воздухе, активный досуг, физкультура.

» Старайтесь выбирать занятия, которые вам по душе и которыми вы ранее занимались, но в свете дней забросили.

**Итак, вы бросили курить.** Первые несколько дней будут трудными. Надо их провести в заранее спланированном ритме.

Заглушить желание курить могут помочь некоторые советы:

- » в эти дни питайтесь дробно;
- » больше ешьте фруктов и овощей;
- » пейте много жидкости: свежевыжатые соки, минеральную или простую воду, фруктовый чай, отвар шиповника;
- » старайтесь больше проводить времени на свежем воздухе.

В первые три дня организм освобождается от никотина и его вредных действий. Может усилиться кашель и ухудшиться общее самочувствие. **Это скоро пройдет.** Следите за своим самочувствием, за пульсом и артериальным давлением!

При сильной тяге к курению желательнее обратиться к врачу. В настоящее время в арсенале врача имеется ряд методов, которые могут помочь отказать от курения. Если попытка оказалась неудачной и вы вновь закурили — **не отчаивайтесь!** Не у всех получается бросить курить с первого раза. Попытку можно повторить, подготовившись более тщательно. Проанализируйте причину неудачи и учтите её в дальнейшем.

**Самый первый помощник в отказе от курения — вы сами. Если вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится — нужно только сконцентрировать на этом свою силу воли. Ведь получается же это у других. Почему же вы опасаетесь этого шага?**

