

# СОВЕТЫ ТЕМ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ

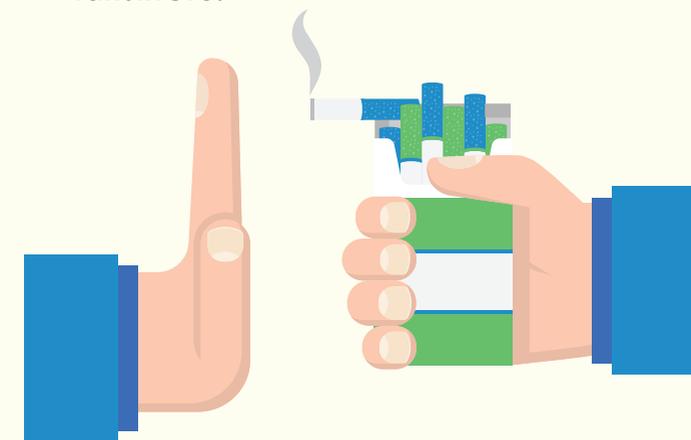


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ  
В ВАШЕМ СТРЕМЛЕНИИ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ

## ШКОЛА ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Принято считать,  
что о вреде курения  
знают все.  
Так ли это?



**ПОВЕРЬТЕ** —  
вы можете бросить курить!



**ИЗЛОЖИТЕ НА  
БУМАГЕ ПРИЧИНЫ  
ВАШЕГО ОТКАЗА  
ОТ КУРЕНИЯ:**

жить дольше, чувствовать себя  
лучше, сберечь деньги...



**ПОПРОСИТЕ  
БЛИЗКИХ**  
поддержать вас



**НАЗНАЧЬТЕ ДАТУ**  
окончания курения



Начните делать  
**ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ**  
(перед этим посоветуйтесь  
с врачом)



**УМЕНЬШАЙТЕ  
КОЛИЧЕСТВО**  
сигарет постепенно



Найдите того, кто тоже хочет  
**БРОСИТЬ КУРИТЬ,**  
вместе вам будет проще

**ЭТО ТОГО  
СТОИТ!**

Иванова Е.С., Шалягин Ю.Д., Овчаренко М.И.  
Московский областной центр медицинской профилактики

Тираж 150 000 экз. Заказ № .  
Отпечатано в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати».  
г. Подольск, Ревпроспект, 80/42. 2017 г.

# ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

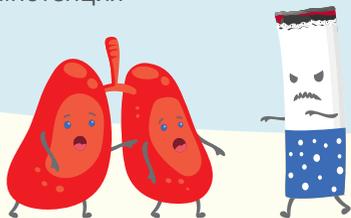
## НИКОТИН – ЭТО НАРКОТИК,

первой мишенью которого является головной мозг. У курильщика появляется потребность в сигарете, физическое и психологическое привыкание



## ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ СТАЖЕ КУРЕНИЯ

повышается артериальное давление, растёт риск ишемической болезни сердца, образуются эрозии или язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, поражаются сосуды ног – появляется хромота и в конечной стадии гангрена, возникает хроническая обструктивная болезнь лёгких, страдают почки, развивается импотенция



**ВОЗДЕЙСТВИЕ КАНЦЕРОГЕННЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ,** содержащихся в табачном дыме, повреждает ДНК и может привести к развитию рака



# ВАЖНО ПОНИМАТЬ

«Каждый может курить, сколько он хочет, пусть он даже умрёт от этого, **но он не должен мешать своим дымом другим**».

Всемирная лига борьбы с курением

При пассивном курении человек вдыхает много аммиака, вредных аминов и никотина, количество которого иногда превышает его вдыхание при обычном курении



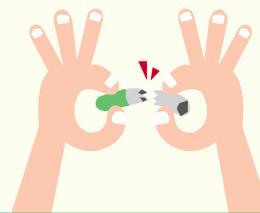
## У КУРЯЩИХ БУДУЩИХ МАМ

чаще происходит отслойка и предлежание плаценты, преждевременные роды, спонтанные аборт, задержка внутриутробного развития плода и даже его гибель, внематочная беременность



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ СНИЖАЕТ СМЕРТНОСТЬ И УВЕЛИЧИВАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:**

на 3 года в возрасте 60 лет,  
на 6 лет – в 50 лет,  
на 9 лет – в 40 лет  
и на 10 лет в возрасте 30 лет



# ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Поможет курящему лучше понять свои намерения, правильно сформулирует цель и стратегию отказа от курения. Узнает о том, что может помешать бросить или привести к рецидиву



## ПСИХОТЕРАПИЯ

Поможет снизить тягу к курению, повысит устойчивость к стрессу, облегчит отказ от пагубной привычки



## МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Повысит эффективность борьбы с зависимостью. Никотиновые жевательные резинки, пластыри и т.п. уменьшат желание закурить (решение о начале лечения может принимать только врач)

