



Ханты-Мансийский
окружной центр
медицинской профилактики

Полезные советы по отказу от курения

В России каждый год от
причин, связанных с курением,
умирает 300 000 человек

Ваше право на жизнь
защищает Федеральный закон
**«Об ограничении курения
табака»**

Ханты-Мансийск

Если вы бросите курить, то»...

... **через 20 минут** после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца.

... **через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови.

... **через 2 суток** усилится способность ощущать вкус и запах.

... **через неделю** улучшится цвет кожи, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.

... **через месяц** станет легче дышать, прекратится головная боль, перестанет беспокоить кашель.

... **через полгода** улучшатся спортивные показатели — начнёте быстрее бегать, плавать, почувствуете необходимость физических нагрузок.

... **через 1 год** риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками.

... **через 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака лёгких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день!

Почему Вы курите?

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

К сожалению, это только иллюзия. Привычка курить — это опасный враг, искусно притворяющийся другом и затягивающий в порочный круг. Человек, поверивший такому «другу», расплачивается высокой ценой — здоровьем. Остановитесь! Убедите себя, что Вы уже решили бросить курить, и не откладывайте этот шаг на завтра (на следующий понедельник).

С чего начать?

Попробуйте разобраться, почему Вы курите, сколько сигарет в день? Выберите день и записывайте каждую выкуренную 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.



Это поможет сделать курение более заметным для Вас и даст возможность осознать — а 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 своём 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 суете дней забросили.

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, а 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, так как именно в это время дыхание особенно интенсивно и канцерогены попадают в самые отдалённые отделы лёгкого.

8. Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, а тем более во время неё.

9. Предпочитайте 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.



Итак, Вы бросили курить

Первые несколько дней будут трудными. Надо провести их в заранее спланированном ритме. Заглушить желание курить помогут некоторые советы:

- ✓ в эти дни питайтесь дробно;
- ✓ больше ешьте фруктов и овощей;
- ✓ принимайте витамины и пейте соки;
- ✓ 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 пройдёт. Следите за самочувствием и уровнем артериального давления!

При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу. В арсенале врача есть эффективные методы, которые могут помочь отказаться от курения.

Но самый верный помощник в отказе от курения – Вы сами. Если Вы приняли твёрдое решение бросить курить, то это обязательно получится, надо только сконцентрировать на этом свою силу воли.



Учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск
E-mail: ozmp@mail.ru
Web-сайт: www.cmphm.ru

Дизайн обложки, цветоделение и печать выполнены ОАО «Полиграфист»
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области
628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 46. Тел.: 33-49-91, 33-29-84
E-mail: izdatel@xmprint.ru