



### *Восемь основных правил отказа от курения*

**Правило 1:** Примите решение об отказе от курения! Составьте список причин, в силу которых Вы решили бросить курить и часто их перечитывайте.

**Правило 2:** Объявите о своем решении близким и окружающим, предложите им присоединиться к Вашему решению. Попросите знакомых не курить при Вас. Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно вынуждают Вас закурить.

**Правило 3:** Выбросьте пепельницы, зажигалки, сигареты и всё, что было связано с курением.

**Правило 4:** Ведите активный образ жизни, больше двигайтесь, ходите пешком, регулярно делайте зарядку, занимайтесь спортом.

**Правило 5:** Правильно питайтесь, выбирая продукты, богатые клетчаткой (фрукты, овощи, каши) и белком (нежирные молочные продукты, рыба).

**Правило 6:** Пейте больше жидкости (если нет противопоказаний), исключите из рациона алкоголь и кофе.

**Правило 7:** При необходимости обратитесь к врачу и воспользуйтесь назначениями доктора, что вдвое увеличит Ваши шансы на успех.

**Правило 8:** Порадуйте себя: купите что-нибудь из сэкономленных от покупки сигарет деньги!

Лицам, бросившим курить и нуждающимся в оказании специализированной помощи, предлагаем обращаться на «телефон доверия» **8 (4872) 36-63-49** в ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1» по адресу: г. Тула, ул. Мосина, д. 21 и на телефон «горячей линии» **8 (4872) 35-24-74** в ГУЗ «Тульский областной центр восстановительной медицины и реабилитации им. Я.С. Стечкина» по адресу: г. Тула, ул. Руднева, 64-в.

Оказать практическую помощь курильщикам могут в кабинетах медицинской помощи при отказе от курения, которые созданы в поликлиниках и центрах здоровья государственных учреждений здравоохранения Тульской области.



*Помните, что бросить курить никогда не поздно!*

Министерство здравоохранения  
Тульской области

*Хочешь жить -*  
**БРОСАЙ**  
**КУРИТЬ!**



*(памятка для подростков)*

По данным Всемирной организации здравоохранения в настоящее время курильщиками является больше половины мужского населения нашей планеты и примерно одна четверть женского. Каждые 6 секунд в мире умирает один человек от заболевания, вызванного курением. Ежегодно табачная эпидемия уносит около 6 миллионов человеческих жизней, десятая часть из которых не является курильщиками и умирает в результате вдыхания вторичного табачного дыма.

### **Табак - враг здоровью!**

В табаке и табачном дыме содержится больше 4000 опасных веществ, среди которых никотин и окись углерода.

Никотин - психоактивное вещество, вызывающее зависимость от табака, сильнейший алкалоид, кроме того никотин нарушает тонус стенки сосудов, способствуя ее повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах.

Окись углерода (угарный газ) образует соединение с гемоглобином (карбоксигемоглобин), вследствие чего затрудняется доставка кислорода к органам и тканям.

В табачном дыме содержатся не менее 60 канцерогенных веществ (бензол, хлористый винил, различные смолы, формальдегид, никель, кадмий и др.).

Радиоактивные элементы, такие как полоний-210 и другие. Ежегодная доза облучения у человека, который курит 1,5 пачки сигарет в день, эквивалентна дозе радиации от 1500 рентгенологических исследований грудной клетки. Ежегодная доза облучения курильщика более чем в 12 раз превышает естественный радиационный фон земли.

## **Семь основных причин отказаться от курения**

Для принятия решения об отказе от курения, необходимо определить цель, для чего Вы это делаете. Предлагаем 7 основных причин, которые помогут Вам утвердиться в правильности принятого решения.

**1.** Изменения, которые произойдут в Вашем здоровье после прекращения курения через:

- **20 минут:** кровяное давление и пульс возвращаются к норме, улучшается кровообращение в руках и ногах;

- **8 часов:** уровень кислорода в крови возвращается к норме, вероятность сердечного приступа начинает падать;

- **24 часа:** окись углерода выводится из организма, легкие начинают очищаться от слизи и других остатков;

- **48 часов:** улучшается восприятие вкуса и запаха, исчезает застоявшийся запах дыма от тела и при дыхании;

- **3 месяца:** улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.

- **5 лет:** опасность возникновения рака ротовой полости, горла и пищевода сокращается на 50%, риск сердечного приступа снижается наполовину по сравнению с курильщиками;

- **15-20 лет:** риск возникновения легочных заболеваний почти такой же, как у никогда не куривших (даже при стаже курения 25 лет), риск возникновения коронарной болезни сердца становится не больше, чем в том случае, если Вы никогда не курили, улучшается кровообращение в конечностях

**2.** Вы хотите сохранить здоровье окружающих Вас людей. Известно, что в компании с курильщиками для некурящего человека в несколько раз возрастает риск развития рака легких, заболеваний сосудов и сердца, аллергических заболеваний, инвалидности и смертности.

**3.** Вы станете лучше выглядеть, так как после прекращения курения у Вас улучшится цвет кожи, зубы станут белее.

**4.** Вы в будущем будете иметь здоровую семью и здоровое потомство.

**5.** Вы улучшите качество жизни: будете лучше спать, станете более спокойными, начнете ощущать вкус пищи, ваши одежда и жилище освободятся от едкого неприятного запаха.

**6.** Вы сэкономите время. Установлено, что человек, выкуривающий по одной пачке сигарет в день, тратит на самоотравление 1 час 40 минут в сутки или 606 часов (25 суток) в год.

**7.** Вы сэкономите деньги. Человек, выкуривающий по одной пачке сигарет в день, тратит на сигареты и зажигалки около 18,5 тысяч рублей в год, а на эти деньги можно приобрести что-то ценное для себя или своей семьи. Помните, что продолжая курить в общественных местах, в том числе на остановках общественного транспорта, Вы нарушаете Федеральный закон от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»..



Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?