

В случае сильной физической зависимости и абстинентном синдроме следует обратиться к специалистам за помощью. При психологической зависимости можно бросить курить самостоятельно, но придется прикладывать много усилий.

Куда обращаться при решении об отказе от курения

- На бесплатную Всероссийскую линию по оказанию помощи в отказе от потребления табака (8-800-200-0-200).

- СМС со словом «НЕКУРЮ» на 5253 (бесплатно).

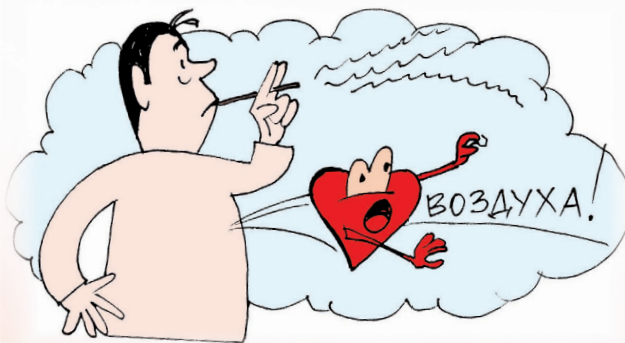
Что происходит после прекращения курения

- **1 год спустя**
Превышение риска смерти от ИБС в два раза меньше, чем у курильщика.
- **5-15 лет спустя**
Риск инсульта такой же, как у некурящего.
- **10 лет спустя**
Риск рака легкого снижается до менее чем половины от уровня курильщика.
- **15 лет спустя**
Риск ИБС аналогичен таковому у некурящего, риск рака легкого почти аналогичен, если заболевание не развилось к моменту прекращения курения.

- В кабинеты/отделения медицинской профилактики, в центры здоровья поликлиник по месту жительства.

Если человек перенес инфаркт

И при этом его состояние сопровождается другими патологиями в работе сердца и сосудов, то категорически запрещается курить. В особенности это касается первого года реабилитации после приступа. Такое правило относится к обычным сигаретам с никотином и к электронным сигаретам. Важно помнить, что они не менее вредные, несмотря на большую популярность и положительные отзывы, которые не являются правдой.



Издано в соответствии Плана мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным сосудистыми заболеваниями на 2018–2020 гг.

Отпечатано: ООО «Фаворит», 394036,
Воронежская область,
г. Воронеж, ул. Трудовая, дом 50/10.
Заказ № 213-232. Рис. Е.В. Шориной. Тираж: 200 000 экз.
Отпечатано 02.11.2018. Распространяется бесплатно.



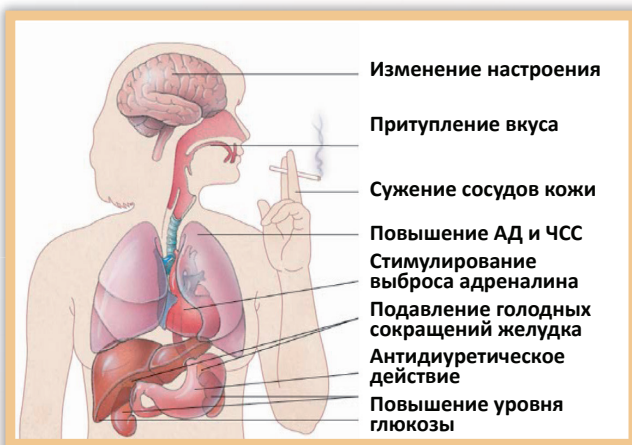
СПб ГКУЗ
«ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И КУРЕНИЕ



Если вы курите, то Вам следует знать, что курение уменьшает количество кислорода в крови, увеличивает потребность организма в кислороде и в связи с этим повышает артериальное давление и наносит вред артериальным сосудам. А от состояния сосудов в организме человека зависит работа всех органов и систем, его здоровье.



Под воздействием токсических веществ (их более 300) и никотина, входящих в состав табака:

- Повышается кровяное давление – **риск развития гипертонической болезни.**
- Свободными радикалами повреждается внутренняя стенка сосудов.

- Повышается уровень фибриногена, участвующего в тромбообразовании, **что способствует развитию инфаркта и инсульта.**

- Увеличивается уровень холестерина в крови, в коронарных артериях сердца формируются атеросклеротические бляшки – **риск развития общего атеросклероза.**

- Поражаются коронарные артерии – **риск развития ишемической болезни сердца (стенокардия).**

- Сердце работает в учащенном режиме и в сутки совершает на 12–15 тыс. сокращений больше, чем у некурящего человека, что **приводит к миокардиодистрофии сердца, с возможной внезапной его остановкой.**



Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как Вы проснулись, Вы выкуриваете 1 сигарету?	● В течение первых 5 мин. ● В течение 6–30 мин. ● 30 мин. - 60 мин. ● Более чем 60 мин.	3 2 1 0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	● Да ● Нет	1 0
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	● Первая утром ● Все остальные	1 0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	● 10 или меньше ● 11–12 ● 21–30 ● 31 и более	0 1 2 3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того, как проснетесь, чем в течение последующего дня?	● Да ● Нет	1 0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	● Да ● Нет	1 0