

- преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка;

- после отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности, возможно повышение аппетита, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, повысьте свою физическую активность;

- не отчаивайтесь, если произошёл срыв, при повторных попытках шансы на успех возрастают;

- обратитесь к врачу за помощью в отказе от курения. Он может назначить лекарственную поддержку, что облегчит симптомы отмены, следуйте его советам.

Не многим удается справиться с вредной привычкой самостоятельно, у большинства не получается отказаться от курения с первого раза.

**Бросить курить непросто,
но вы это сможете!**

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ
КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ
СПЕЦИАЛИСТЫ
ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ**

**Бесплатный помощник в Вашем
мобильном телефоне**

БросаемКурить.РФ

Решили бросить
курить?



Отправьте
НЕКУРЮ
на номер
5253

Получить информацию по любым вопросам, связанным с курением, можно, позвонив в справочную службу «Здоровая Россия».

**Телефон доверия
8 (800) 200-0-200**

Отпечатано: ООО «МИР»
394033, г. Воронеж, Ленинский проспект, 119а, литера Я, офис 215.
Заказ № 213-237. Тираж: 50 000 экз.
Отпечатано 24.05.19.
Распространяется бесплатно.



**СПб ГКУЗ «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?



16+

2019 г.
www.gcmp.ru

Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих

- Курение – один из главных факторов риска инфаркта миокарда, инсультов, атеросклероза, рака легких и других органов, бронхитов, астмы, сахарного диабета.

- Курение вызывает преждевременное старение и ухудшает внешний вид, снижается тонус мышц, ухудшается зрение, слух, обоняние, осязание и память.

- Курящие мужчины чаще жалуются на половые дисфункции.

- Курение повышает риск бесплодия, рождения детей с патологиями, во время беременности вызывает гипоксию плода и выкидыши.

- У курящих женщин чаще развивается остеопороз и переломы костей.

- Курение в присутствии детей и некурящих взрослых наносит вред их здоровью (пассивное курение).



Курение вызывает сильнейшую физическую и психологическую зависимость

При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно



- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме.

- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.

- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.

- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха.

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

- Через 5 лет риск сердечного приступа снижается наполовину.

- После 15–20 лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней и кровоснабжение в конечностях такое же, словно Вы никогда не курили!

Отказ от курения полезен для здоровья вне зависимости от «стажа» курения

Советы для тех, кто хочет отказаться от курения:

- думайте о том, что Вы приобретаете вместо курения: здоровье своё и своих близких, экономию денег;

- наметьте заранее день отказа от курения; расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки;

- прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты;

- старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение;

- вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным;

