

Советы, как бросить курить

Несколько важных советов,
которые помогут при отказе от курения.

1

необходимо определить для себя индивидуальные
«преимущества» отказа от курения и помнить о них;

2

проинформировать близких о своем стремлении
бросить курить и пользоваться их поддержкой;

3

убрать с видимых мест предметы, напоминающие о
курении, избегать прокуренных помещений и
ситуаций, провоцирующих курение;

4

посвящать свой досуг занятиям спортом и
дыхательным упражнениям;

5

заменять перекуры низкокалорийными фруктами,
зеленым чаем или жевательной резинкой.
Отказаться от спиртных напитков и кофе;

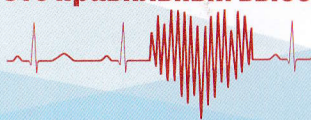
6

облегчить состояние, когда организм будет отвыкать
от никотина при большом стаже курения, помогут
специальные пластыри, таблетки и спреи,
назначенные врачом.

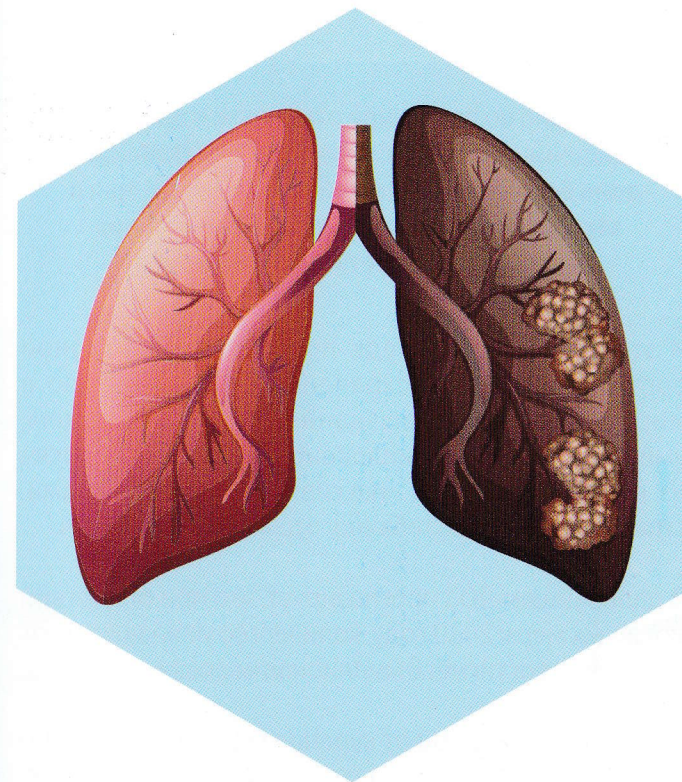
Получить квалифицированную
медицинскую помощь при отказе от курения
можно, обратившись:

- ☒ в Консультативный телефонный центр помощи в
отказе от потребления табака
по тел. 8-800-200-0-200;
- ☒ на сайт Минздрава РФ по здоровому образу
жизни: takzdorovo.ru;
- ☒ в ГУЗ «Тульский областной наркологический
диспансер №1» по адресу:
г. Тула, ул. Мосина, д.21
или по телефонам: 36-63-49 – круглосуточный
телефон «горячей линии»
или 8-915-780-90-32 – «телефон доверия»
с 8.00 до 18.00;
- ☒ в центры здоровья, кабинеты медицинской
помощи при отказе от курения,
отделения или кабинеты медицинской
профилактики государственных учреждений
здравоохранения Тульской области
(информация размещена на сайтах учреждений).

**Курильщики! Задумайтесь над своим
поведением, и ради своего здоровья и
здоровья своих близких
откажитесь от курения!
Помните, отказ от курения
– это правильный выбор!**



Министерство здравоохранения
Тульской области



Бросить курить

– раз и НАВСЕГДА!

«Всякий курящий должен знать,
что он отравляет не только себя,
но и других...»

Н.А. Семашко

Ежегодно во всем мире отмечаются две даты, посвященные борьбе с курением. Это **Всемирный день без табака**, который отмечается 31 мая и **Международный день отказа от курения**, проводимый в третий четверг ноября.

И это не случайно, ведь по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно в мире от болезней, вызванных табакокурением, умирает примерно 6 миллионов человек, 600 тысяч из которых являются «пассивными курильщиками, страдающими из-за табачного дыма курильщиков».

В дальнейшем ВОЗ прогнозирует, что при отсутствии должных мер к 2030 году, количество умирающих из-за курения достигнет 8 миллионов человек ежегодно.

В России каждый год от курения умирают более 400 тысяч человек. Вместе с тем, согласно статистике, систематическими курильщиками является треть россиян в возрасте от 15 лет, среди которых 49,8% мужчин, 14% женщин и 30% подростков.

Несмотря на экспериментально установленный вред курения, у некоторых граждан, особенно среди молодежи, отмечается легкомысленное отношение к табаку, потому что сигареты не производят мгновенного разрушительного действия.

Вместе с тем, постепенное и незаметное подтачивание организма приводит к возникновению у курильщиков множества проблем со здоровьем.

Так установлено, что курильщики умирают в 20 раз чаще от хронического бронхита, от рака легких - в 96% случаев. Курение вызывает рак гортани и легких, астму, гипертонию, ишемическую болезнь сердца, инсульт, инфаркт, глаукому. Наибольшую опасность табачный дым представляет для детей и беременных женщин.

Поэтому сегодня так важно, чтобы каждый гражданин знал о том, какое влияние на организм оказывает табачная зависимость и как опасно пассивное курение.

Все больше россиян предпочитают вести здоровый образ жизни, отказываются от курения, руководствуясь выбором правильного решения по укреплению своего здоровья.



Преимущества отказа от курения:



улучшается самочувствие и состояние здоровья;

повышается иммунитет;

восстанавливаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

снижается риск преждевременного старения и риск развития хронических заболеваний;

улучшаются вкусовые и обонятельные ощущения;

повышается работоспособность;

улучшается цвет лица и состояние кожи;

увеличивается вероятность родить и вырастить здоровых детей;

зрение становится лучше, поскольку после прекращения курения нормализуется состояние сосудов глазного дна.