

9 Поспорьте с кем-нибудь, что сможете бросить курить.

10 По назначению врача-нарколога или терапевта можете принимать препараты, снижающие тягу к никотину.

11 Если вы курите, чтобы расслабиться, освоите другие методы релаксации.

12 В течение недели откладывайте деньги, которые бы вы потратили на сигареты, а в конце недели подсчитайте, сколько сэкономили. Вы удивитесь, как много средств превращается в дым.

13 Расскажите близким о своем намерении бросить курить и попросите у них поддержки.

! БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В УСПЕХЕ, И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

В период отказа от курения необходимо помочь своему организму: включайте в рацион больше овощей и фруктов, проросшие зерна пшеницы, хлеб грубого помола, крупы, бобовые, пейте больше жидкости, фруктовые и овощные соки – это ускорит выведение токсинов из организма. Необходима регулярная физическая активность, ежедневные пешие прогулки, полноценный сон.

Что вместо сигарет поможет расслабиться, поднять настроение и получить удовольствие?

- Физическая активность – фитнес, плавание, боулинг, волейбол и другие спортивные игры, танцы.
- Общение с друзьями.
- Чтение любимой литературы.
- Освоение компьютерной техники и информационных технологий.
- Прослушивание музыки, пение.

- Отдых на природе.
- Рыбалка, походы и многое другое.

Несколько способов сказать НЕТ, когда тебе предлагают закурить

- Это не для меня. Есть увлечения и покруче.
- Не сегодня и не сейчас.
- Я в завязке.
- Я уже пробовал – это ерунда. Мне не понравилось.
- Я хочу здоровых детей.
- Я не тороплюсь на тот свет.
- Мое здоровье не лишнее.
- Хочу быть высоким, красивым и сильным.
- Не хочу, чтобы от меня пахло, как от пепельницы.

Проконсультироваться по вопросам отказа от курения можно: в отделении (кабинете) медицинской профилактики, Школе для желающих бросить курить, центре здоровья, кабинете помощи при отказе от курения.

Кабинеты помощи при отказе от курения в Удмуртской Республике

• **Республиканский центр медицинской профилактики.** Прием бесплатный, осуществляется в будние дни, по записи. Вас ожидает тестирование на выявление степени зависимости и типа курительного поведения. Специалист оценит необходимость проведения медикаментозной коррекции с направлением к специалистам, поможет составить личную программу отказа от курения.

Телефоны: 8 (3412) 97-07-18, 97-07-45.
г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21.

• **Республиканский наркологический диспансер.** **Телефон 8 (3412) 45-51-11.**
г. Ижевск, ул. 9 Января, 195а.

• **Республиканская больница медицинской реабилитации.** **Телефон 8 (34154) 3-16-55.**
п. Кизнер, ул. Советская, 7а.

• **Завьяловская районная больница.** **Телефон 8 (3412) 62-14-44.**
с. Завьялово, ул. Гольянская, 1б.

Подготовлено с использованием материалов сайта Takzdorovo.ru



ГОД ЗДОРОВЬЯ
В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



ОТКАЗ
ОТ КУРЕНИЯ –
ШАГ НАВСТРЕЧУ
ЗДОРОВЬЮ!



О вреде курения знают все. Многие его осознают, но не каждый принимает решение избавиться от пагубной привычки.

НИКОТИН ДЕЙСТВУЕТ НА ОРГАНИЗМ РАЗРУШАЮЩЕ:

- приводит мозг в состояние повышенной возбудимости;
- учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;
- ослабляет мышечную деятельность;
- сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах;
- повышает уровень сахара в крови

Научные исследования доказали, что курение вызывает:

- развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, легких, поджелудочной железы;
- развитие заболеваний дыхательной системы – бронхит, пневмония, эмфизема легких, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма;

- развитие сердечно-сосудистых заболеваний – атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт;
- развитие заболеваний мочеполовой системы – сексуальные расстройства, нарушение менструальной функции, бесплодие, импотенция;
- при курении во время беременности – врожденные пороки развития, мертворождение, невынашивание беременности;
- развитие заболеваний костной системы – разрушение зубов, остеопороз и, как следствие, переломы костей;
- развитие заболеваний нервной системы – головная боль, головокружение, повышенная утомляемость, раздражительность, невриты;
- сухость кожи и ее быстрое старение; кожа приобретает бледновато-желтый оттенок

Можно ли бросить курить? Да, хоть это и непросто!

Сегодня существует множество методик избавления от табачной зависимости. Самый эффективный способ отказаться от курения – это сочетание консультативной поддержки врача и медикаментозного лечения. От вас требуется только одно – принять решение. Это как раз тот случай, когда волевое усилие решает практически все.



легкие некурящего человека



легкие курильщика



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- 1 Очень важно осознать личную причину, по которой вы решили бросить курить: чтобы поправить здоровье, начать экономить, не подавать дурной пример детям и т.д. Запишите свое решение на листке бумаги, регулярно просматривайте его и дополняйте.
- 2 Заранее определите дату, когда бросите курить, и не ищите причин, чтобы отложить ее.
- 3 Избавьтесь от любого напоминания о сигаретах – не носите их с собой, уберите пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении. Проветрите одежду, пропитавшуюся дымом.
- 4 Если возникло желание закурить, не берите сигарету в руки. Постарайтесь несколько минут занять себя чем-нибудь другим (позвоните по телефону, пройдите по коридору и др.).
- 5 Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
- 6 Определите ситуации, когда вы позволяете себе закурить, и постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
- 7 Чаще ходите в те места, где курение запрещено (театры, музеи, выставки).
- 8 Найдите партнера, который тоже хотел бы бросить курить. Помогите ему сделать это.