

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

★ Выберите день для "броска". Пусть у Вас в голове будет конкретная дата и время. При этом не важно, будете ли Вы бросать сразу либо с этого дня начнете отвыкать постепенно.

★ Никого не оповещайте о том, что бросаете курить, чтобы не стать объектом насмешек в случае неудачи.

★ Не ждите похвалы или поддержки. Это Ваше личное дело, и ваших страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумайте правдоподобную отговорку типа: "Потом", "Я сейчас занят", "Я сегодня уже и так перекурил".

★ Будьте готовы, что будет очень хотеться курить - до спазма, до одури, до... чего угодно. Причем, если Вы курили по пачке в день, этих приступов желания будет 20. Не исключено, что даже во сне будет сниться, как Вы блаженно затягиваетесь "Примой".

★ Если Вы не уверены в своих возможностях и заранее чувствуете, что не вытерпите, то можете выбросить все: спички, сигареты и даже закрывать глаза, видя мужика с сигаретой, - не поможет. Вы будете злым и... закурите. Поэтому оставьте все как есть. Ведь Вы решили бросить и поэтому, даже имея под рукой сигарету и огонь желания в груди, скажите себе: "Я могу закурить в любую секунду, но не закурю, потому что я так решил".

★ Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т. д. Не думайте, как же Вы будете жить без сигарет через

неделю или через месяц.

★ Не рассчитывайте, что, поглощая леденцы, жвачку и семечки в огромных количествах, вам станет значительно легче. А вот появление бессознательной замены курения пристрастием к кофе, крепкому чаю вполне возможно. Кстати, легенды о том, что бросившие курить моментально набирают вес, - преувеличение. Специалисты считают, что прибавка в весе незначительна и в среднем составляет 1,5 кг в год.

★ В период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь сразу стать здоровым во всех отношениях. Вы всего-навсего решили бросить курить.

★ Попытка изолировать себя от курящих не гуманна по отношению к самому себе и не является свидетельством сильной воли. Пусть вокруг курят до посинения, Вы - вне игры.

★ Продержитесь 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь "ломается" большинство!) и год.



*Помните, что некурящие чувствуют себя лучше, лучше выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность.*

Автор: Жанна Александрова, валеолог  
ГУ "Минский областной центр гигиены,  
эпидемиологии и общественного здоровья"



## МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

*Избежать несчастий, которые несет  
в себе курение, легче всего одним способом*

*- никогда не курить!*

*Оградите себя и близких  
от табачного дыма.*

# ПОМОГИ



# СЕБЕ САМ

*"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации".*

*О. Де Бальзак*

*Цена курения для отдельного человека и для общества огромна: разрушенное здоровье, короткая жизнь и ранняя смерть.*

Табак является главной предотвратимой причиной смерти. Более пяти миллионов человек умирают ежегодно в результате потребления табака - это больше, чем от ВИЧ/СПИДа, малярии и туберкулеза вместе взятых. Почти половина курящих умрут от болезней, обусловленных потреблением табака. Пассивное курение также наносит вред каждому, кто подвергается его воздействию.

### **Факты о табаке и табакокурении:**

- В мире ежегодно появляется 720 тонн сверхсильного яда - синильной кислоты, 384 тысяч тонн аммиака, 108 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн дегтя, более 550 тысяч тонн угарного газа, еще больше углекислоты и прочих вредных веществ.

Все это образуется из 12 триллионов сигарет, окурки которых, валяющиеся где попало, это два с половиной миллиона тонн отравы.

- В составе табачного дыма выделено около 4000 веществ.

- Токсичность табачно-

го дыма в 4,25 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобилей, в 238 раз выше токсичности отработанного газа газовых горелок.

- Общая масса основного потока дыма от одной сигареты составляет приблизительно 400-500 мг.

- Более 92% её состоит из 400-500 отдельных газообразных компонентов, 8% - твердая фракция дыма.

- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.

- Воздействие на организм человека вторичного дыма от сгорания сигарет вызывает у некурящих те же заболевания, что и у постоянных курильщиков. Пассивное курение в 10 раз опаснее, чем активное.

### **Проявления неблагоприятного влияния табачного дыма на здоровье**

#### **Острое:**

- Воспаление слизистых оболочек (глаз, носа, горла).

- Кашель, чихание, напряжение грудной клетки.

- Увеличение подверженности дыхательных путей действию аллергенов.

- Увеличение случаев острых респираторных болезней: простуда, пневмония, средний отит.

- Трахеобронхит.

- Обострение астмы.

- Повышение кровяного давления.



#### **Хроническое:**

- Длительное воздействие замедляет процесс роста легких.

- Нарушает функцию легких.

- Увеличивает подверженность хроническим обструктивным заболеваниям легких, включая астму.

- Нарушает работу сердечно-сосудистой системы, способствует механическому повреждению стенок сосудов, что приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, инсульту.

- Хроническое кислородное голодание сосудов сердца, головного мозга и ног.

- Развитие сахарного диабета.

- Развитие различных видов рака, язвенной болезни желудка и др. заболеваний.

Если человек закурил в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

Уровень смертности детей при родах у курящей матери на 30% выше, чем у некурящих.

Если Вы курите не так давно, попробуйте бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если Вы курильщик со стажем, лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением.

