

БЕЗВРЕДНЫХ СИГАРЕТ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Говорить о **“легких” сигаретах** – все равно, что говорить о **“легком” цианистом калии или “легком” мышьяке**. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируется только содержание никотина (не более 1,5%) и смол (до 16%). В **“легких”** сигаретах никотина содержится до 1%, а всех остальных 3399 токсических веществ, столько же, сколько и в обычных сигаретах.

Поэтому, беря в руку сигарету, пусть каждый из Вас задумается: а хочет ли он в расцвете лет умереть от инфаркта миокарда, инсульта или рака легких?

Пристрастие к никотину – это не вредная привычка, это болезнь, как наркомания и токсикомания, в ее основе лежит все та же психическая и физическая зависимость.

А если это болезнь – с ней МОЖНО и НУЖНО БОРЬТЬСЯ!

НЕКУРЕНИЕ – МОЯ ПРИВЫЧКА

Вы привыкали к сигарете достаточно долго, чтобы легко отказаться от нее. Поэтому в некоторые моменты (первая неделя борьбы с курением, третий месяц) Вам захочется вновь вернуть свое пристрастие. **Главное** – вспомнить о том, что подтолкнуло Вас отказаться от сигареты. С чем приятным Вы столкнулись, избавив себя от этой привычки. Многим не удалось бросить курить с первого раза, но не нужно поддаваться отчаянию – **всегда** есть другой шанс.



ОГКУЗ особого типа «Областной центр
медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел.: (4722) 52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения
и социальной защиты населения
Белгородской области

БРОСЬ КУРИТЬ



И ВЫИГРАЙ ЖИЗНЬ...

Белгород



ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Подумайте, почему Вы курите?

В этой памятке мы предлагаем советы, и некоторые из них, как мы надеемся, помогут Вам бросить курить.

Первый шаг от сигареты

Постарайтесь не думать о трудностях, которые Вас ожидают, и относитесь к своему решению позитивно. Назначьте "День отказа". Пусть это будет день рождения Вашей жены, детей, родителей или Ваш собственный, и Вы делаете всем подарок. Ваши родные, близкие и друзья должны знать об этом и поддержать Вас. Вам будет легче бросить курить, если Вы сделаете это вместе с кем-нибудь из своих друзей. Надо постараться одновременно уничтожить и другие привычки, которые соответствуют Вашему типу курения: утренний кофе с сигаретой, кресло перед телевизором с сигаретой и т.д.

Из-за курения ежегодно умирает 5 млн. человек, это каждый десятый смертный случай среди взрослых. Если решительно не остановить распространение курения, то в течение последующих 25 лет умирать от никотина будет уже каждый шестой житель планеты.

Что поможет сказать НЕТ

- ! покупайте ту марку сигарет, которая Вам нравится меньше всего
- ! постарайтесь сделать так, чтобы курение мешало Вам
- ! не курите автоматически, курите только тогда, когда Вам действительно этого хочется
- ! откладывайте время первой затяжки каждый день на один час и сократите количество выкуриваемых Вами сигарет
- ! сократив количество сигарет до минимума, необходимо сказать «НЕТ» сигарете

Первый день без сигареты

Через 12 часов после последней затяжки организм начинает очищаться от никотина. Иногда это сопровождается неприятными ощущениями. Но все временно. Сравните, что лучше – свежий воздух или табачный дым? И помните: **НИКОТИН ВЫХОДИТ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ТРИ ДНЯ.**

Курение увеличивает риск развития рака легких, мочевого пузыря, желудка – курильщики в 10-20 раз чаще болевают раком, чем некурящие.



Курение в общественных местах практически наносит такой же урон здоровью некурящих, как если бы они курили сами.

У лиц, длительно находящихся в накурленном помещении, значительно возрастает риск развития сердечно-сосудистых болезней, а риск заболеть раком увеличивается в 5 раз.

Что толкает людей к курению?

Причин много: одни считают, что сигарета взбадривает, снимает усталость, – они курят, когда работа не ладится; другие – наоборот, якобы расслабляются, получают "дополнительное удовольствие" к отдыху; **третьи считают,** что сигарета снимает эмоциональное напряжение, помогает справиться с волнением и т. д.

НО! Этот эффект от курения только **ВИДИМЫЙ**, под ним скрываются глубочайшие разрушительные действия табачного дыма.