

ЛЕГКИЕ
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА



ЛЕГКИЕ
КУРИЛЬЩИКА

Альтернативные способы получения удовольствия и поднятия настроения:

- Занятия спортом – фитнес, плавание, боулинг, волейбол и другие спортивные игры
- Танцы
- Общение с друзьями
- Чтение любимой литературы
- Освоение компьютерной техники и информационных технологий
- Слушать музыку или петь самому
- Отдых на природе
- Рыбалки походы и многое другое.

Несколько способов сказать НЕТ, когда тебе предлагают закурить:

- Эта дрянь не для меня.
- Есть увлечения и покруче.
- Не сегодня и не сейчас.
- Я в «завязке».
- Ты что? У меня аллергия.
- Нет уж, у меня и так вагон неприятностей.
- Я уже пробовал – это ерунда. Мне не понравилось.
- Я не хочу больных детей.
- Я не тороплюсь на тот свет.
- Мое здоровье мне пока не лишнее.
- Я хочу быть высоким, красивым и сильным.
- Я не хочу, чтобы от меня пахло как от пепельницы.

Получить консультацию и помощь можно
в кабинете медицинской помощи при отказе от курения
в Республиканском центре медицинской профилактики
по адресу: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

Уважающий себя человек высоко ценит
свое здоровье и, как правило, не курит.

Не растрачивай, а преумножай
данное тебе в дар богатство –

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ!



Все в твоих руках.
Верь в себя так же, как верим в тебя мы.

Министерство здравоохранения
Удмуртской Республики
БУЗ УР «Республиканский центр медицинской
профилактики МЗ УР»



**Курить –
здоровью
вредить!**



Вдыхая - убиваешь себя, выдыхая - других

«Курение – это забава для дураков, потому что портить свое здоровье за свои же собственные деньги – что может быть глупее?»

Гете

ЗА ДЫМОВОЙ ЗАВЕСОЙ

Марк Твен любил повторять «золотые слова», которые не раз говорили те, кто пытается бросить курить: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я это делал сотни раз». О вреде курения знают все, многие это осознают, но принимают решение избавиться от этой пагубной привычки лишь единицы.

Никотин действует на организм разрушающе:

- приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости
- учащает сердцебиение и повышает артериальное давление ослабляет мышечную деятельность
- вызывает изменения в эндокринной системе
- сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах
- влияет на аппетит и нарушает баланс углеводов

Научные исследования доказали, что курение вызывает:

- развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, легких, поджелудочной железы
- развитие заболеваний дыхательной системы – бронхит, пневмонии, эмфизема легких, хроническая обструктивная болезнь легких
- развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда – риск смерти от осложнений у курящих увеличивается в 4 раза

- развитие заболеваний мочеполовой системы – сексуальные расстройства, нарушение менструальной функции, нарушение репродуктивной функции как у мужчин, так и у женщин – бесплодие, врожденные пороки развития, мертворождение, невынашивание беременности, преждевременные роды
- развитие заболеваний костной системы – разрушение зубов, переломы костей, остеопороз, снижение физической активности и выносливости
- развитие заболеваний нервной системы – головные боли, раздражительность, инсульт
- сухость кожи и её быстрое старение

МОЖНО ЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Бросить курить не просто, но можно!

Сейчас существует масса эффективных методик избавления от табачной зависимости: гипноз, акупунктура, лазерная терапия, никотинзаместительная терапия (специальные пластыри и жевательные резинки). От вас требуется только одно – принять решение. Это как раз тот случай, когда волевое усилие решает практически все.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

- Очень важно осознать личную причину, по которой вы решили бросить курить: чтобы поправить здоровье, начать экономить, не подавать дурной пример детям и т.д. Регулярно просматривайте его и дополняйте.
- Заранее определите дату, когда бросите курить и не ищите причин, чтобы отложить её.
- Избавьтесь от любого напоминания о сигаретах – не носите с собой сигареты, уберите пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении. Одежду, пропитавшуюся дымом, проветрите.

- 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.).
- Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
- Определите часы суток, когда вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
- Чаще ходите в те места, где курение запрещено (театры, музеи, выставки).
- Найдите партнера, с которым бросите курить вместе. Помогите ему сделать это.
- Пospорьте с кем-нибудь из друзей, что откажитесь от курения.
- По назначению врача-нарколога можете принимать препараты, снижающие тягу к никотину.
- Если вы курите, чтобы расслабиться, освоите методы релаксации.
- В течение недели откладывайте деньги, которые бы вы потратили на сигареты, и в конце недели подсчитайте сколько денег вы сэкономили, и вы удивитесь.
- Больше положительных эмоций! Час смеха оживляет лошадь, убитую каплей никотина!
- 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, пейте больше жидкости, фруктовые и овощные соки – это ускорит выведение токсинов из организма. Необходима регулярная физическая активность, ежедневные пешие прогулки, полноценный сон, прием поливитаминов.