



Легкие
курильщика

Управление здравоохранения Администрации города Ижевска
МУЗ Центр медицинской профилактики города Ижевска
МУЗ Городская детская поликлиника № 9
МУЗ Стоматологическая поликлиника № 3

**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.

**Не растрачивай, а преумножай данное
тебе в дар богатство – твоё здоровье.
Все в твоих руках.
Верь в себя также, как верим в тебя мы!**



**Курить –
здоровью вредить!**

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

Гете



Легкие
некурящего
человека



Легкие
курильщика



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

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
- уменьшает 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 ее быстрое старение

Можно ли бросить курить?

Бросить курить не просто, но можно!

В настоящее время существует множество 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. Запишите свое решение на листке бумаги, регулярно просматривайте его и дополняйте.
- Заранее определите дату, когда бросите курить и не ищите причин, чтобы отложить ее.
- 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, пройдитесь 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, который хотел бы бросить курить вместе. Помогите ему сделать это.
- Пospорьте с кем-нибудь, что сможете бросить курить.
- По назначению врача-нарколога можете принимать препараты, снижающие тягу к никотину.
- Если вы курите, чтобы расслабиться, освоите другие методы релаксации.
- В течение недели откладывайте деньги, которые бы вы потратили на сигареты, а в конце недели подсчитайте, сколько денег вы сэкономили. Вы удивитесь, как много средств превращается в дым.
- 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.

