

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПОСТЕПЕННОГО ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

1. Ведите подсчёт выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы день ото дня количество сигарет уменьшалось.
2. Затягивайтесь менее часто и как можно менее глубоко.
3. Откладывайте время первой сигареты каждый день на час позднее и сократите количество сигарет, исключая на первых порах «автоматическое» курение.
4. Не курите на голодный желудок, тем более утром натощак, так как продукты горения табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попав в кишечник, сразу же всасываются в кровь.
5. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.
6. Выбрасывайте сигарету недокуренной на 1/3, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.
7. Не курите на ходу — именно в это время дыхание особенно интенсивно и канцерогены попадают в самые отдалённые участки лёгкого.
8. Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, тем более во время неё.
9. Выбирайте сигареты с фильтром, смените марку сигарет на менее любимую.
10. Время от времени устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника, до конца месяца, до Нового года»).
11. Не курите, когда курить не хочется.



В период отказа может нарастать вес тела. Этого можно избежать, если соблюдать сбалансированность питания и увеличить физическую активность. Первое время после отказа от курения в организме происходит значительная перестройка, могут развиться нежелательные симптомы: тяга к курению, повышение аппетита, обострение симптомов лёгочных заболеваний, например, усиление кашля. Как правило, эти явления временные. Принимайте витамины, пейте много жидкости: свежевыжатые соки, минеральную или простую воду, фруктовый чай, отвар шиповника.

Прежде чем сделать шаг к отказу от курения, посоветуйтесь со своим лечащим врачом, соблюдайте регулярность приёма назначенных медикаментов. Делайте всё, что поможет вам избавиться от этой напасти, и не чувствуйте себя одиноким, если вы обескуражены неудачей. Многие добиваются успеха только после нескольких попыток.

Выполняя предложенные правила, вы и не заметите, как вас перестанет тянуть к сигарете. Лучшей наградой вам будет отличное самочувствие, хорошее настроение у вас и вашей семьи. И главное — вы добавите себе здоровья и продлите жизнь.



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru facebook.com/29health
ok.ru/zdorovie29 twitter.com/zdorovie29



ВРЕМЯ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

www.zdorovie29.ru

Разговоры о вреде курения давно стали банальностью, но оттого отнюдь не стали менее злободневными. Курение табака занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности, однако от 3,5 до 5,4 млн человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением. Это и рак лёгкого, гортани, трахеи, корня языка, и дыхательная недостаточность вследствие тяжёлого хронического бронхита курильщика, и сердечно-сосудистые катастрофы (инсульт, инфаркт миокарда)...

Вы можете возразить, дескать, «у кого что на роду написано, тот от того и умрёт, а сигареты здесь не при чём», но ученые доказали: курящие теряют 10–15 лет жизни.

В нашей стране курят свыше 60% мужчин и более 20% женщин, то есть почти половина населения осознанно или нет сокращает свою жизнь.

В табачном дыме содержатся токсичные для организма вещества, уменьшающие способность крови снабжать ткани организма кислородом. Никотин обладает свойством вызывать спазм сосудистой стенки, повышать артериальное давление. Нарушается свёртывающая система крови, повышается склонность к образованию тромбов в самых уязвимых местах. Никотин является одним из трёх ключевых факторов риска ишемической болезни сердца.

ПОЧЕМУ ЖЕ ВЫ КУРИТЕ?

Хорошо известно, что курящие находят множество объяснений тому, чтобы оправдать свою привычку как перед собой, так и перед близкими. Поэтому если вы считаете, что курение помогает «успокоиться», «отдохнуть», «снять стресс», «расслабиться», «начать трудный разговор» и т. п., вы не являетесь исключением.



К сожалению, это только иллюзия. Привычка курить — опасный враг, искусно притворяющийся другом и затягивающий в порочный круг. Человек, поверивший такому «другу», расплачивается высокой ценой — здоровьем.

У вас нарастает кашель, возникают проблемы с половой функцией, повышается артериальное давление. Вы читаете эти строки и курите?

Остановитесь! Убедите себя, что вы уже решили бросить курить и не откладывайте этот шаг на завтра (или на понедельник).

Бросить курить трудно, но возможно! Своевременный отказ от курения считается самой эффективной мерой профилактики осложнений ишемической болезни сердца и артериальной гипертонии.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Попробуйте разобраться, почему вы курите. Сколько сигарет в день (одну, полторы или две пачки)? Выберите день и записывайте каждую выкуренную сигарету:

№ сигареты	Время	Почему я выкурил сигарету

Проанализируйте причину выкуривания каждой сигареты: сколько сигарет вы выкурили «автоматически», не замечая. Почти все? Большинство?

Тогда постарайтесь **изменить сложившиеся стереотипы**:

- » переложите сигареты на новое место;
- » смените марку сигарет (на менее любимые);
- » не кладите сигареты вместе с зажигалкой или спичками;
- » избегайте ситуаций, когда вы курите машинально или в компании курящих.

Это поможет вам сделать курение более заметным для вас и **даст возможность осознать — так ли уж эта сигарета вам необходима?**

» Выберите день, когда вы полностью бросите курить! Это должен быть день без особых рабочих или домашних перегрузок. Пусть это будет ваш день рождения или день рождения близкого человека — вам по силам такой подарок.

» Объявите о своем решении своим близким и друзьям.

» Начните подготовку к такому дню. Проанализируйте распорядок дня. Спланируйте свой досуг.

» Избегайте прокуренных помещений и общества курящих.

» Выберите замену курению: прогулки на свежем воздухе, активный досуг, физкультура.

» Старайтесь выбирать занятия, которые вам по душе и которыми вы ранее занимались, но в суете дней забросили.

Итак, вы бросили курить. Первые несколько дней будут трудными. Надо их провести в заранее спланированном ритме.

Заглушить желание курить могут помочь некоторые советы:

- » в эти дни питайтесь дробно;
- » больше ешьте фруктов и овощей;
- » пейте много жидкости: свежевыжатые соки, минеральную или простую воду, фруктовый чай, отвар шиповника;
- » старайтесь больше проводить времени на свежем воздухе.

В первые три дня организм освобождается от никотина и его вредных действий. Может усилиться кашель и ухудшиться общее самочувствие. **Это скоро пройдет.** Следите за своим самочувствием, за пульсом и артериальным давлением!

При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу. В настоящее время в арсенале врача имеется ряд методов, которые могут помочь отказать от курения. Если попытка оказалась неудачной и вы вновь закурили — **не отчаивайтесь!** Не у всех получается бросить курить с первого раза. Попытку можно повторить, подготовившись более тщательно. Проанализируйте причину неудачи и учтите её в дальнейшем.

Самый первый помощник в отказе от курения — вы сами. Если вы приняли твёрдое решение бросить курить, то это обязательно получится — нужно только сконцентрировать на этом свою силу воли. Ведь получается же это у других. Почему же вы опасаетесь этого шага?