



# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



ГУЗ «Липецкая РБ»  
2017 год

# ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

- Установите дату, когда Вы реально сможете отказаться от сигарет
- Найдите себе дело, которое отвлечет Вас в первые несколько дней.
- Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки
- Пейте достаточное количество воды в течение всего дня!

# ВЕРЬ В СЕБЯ!

## ВАШИ ПОМОЩНИКИ

- Тренажерный зал
- Бассейн
- Велосипед
- Пешие прогулки
- Активные игры

## ВАМ НЕ ПОМОГУТ

- Плохое настроение
- Телевизор, лежание на диване
- Страх набрать лишний вес
- Курящие друзья



# НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!

- Мыслите позитивно - ощущения , возникающие при отказе от курения неприятны, но они скоро пройдут!
- Измените своим привычкам- не ходите там, где продают сигареты и курят!
- Не ищите повода закурить!
- Порадуйте себя! На деньги, которые раньше тратили на сигареты- купите себе что -нибудь приятное и желанное!



# ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!

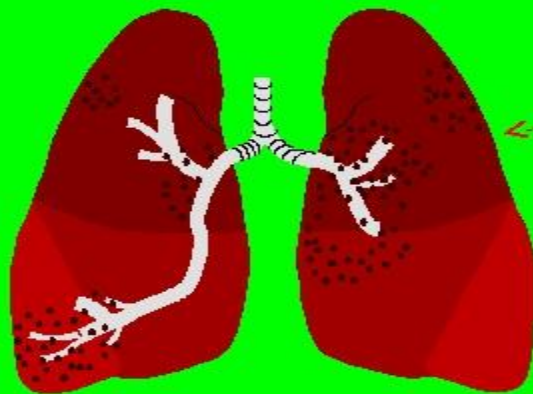
- Избегайте калорийных закусок!
- Есть желание пожевать- пусть это будут овощи и фрукты
- Забудьте на время про алкоголь! Именно он, чаще всего провоцирует на курение!



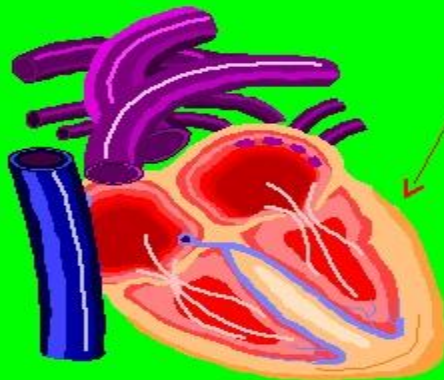


# ЗНАЙТЕ!

## Болезни, связанные с курением

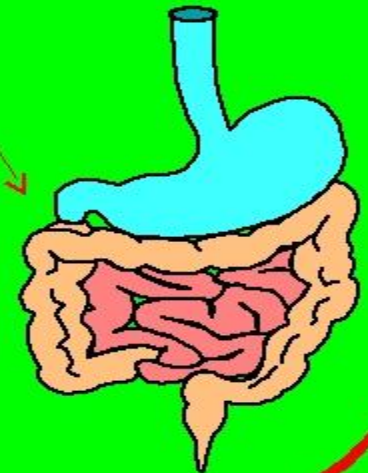


Бронхит,  
эмфизит,  
рак



Инфаркт

Болезни  
желудка и  
12-типерстной  
кишки



**А ЕЩЕ.....**

**В РОССИИ ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ  
ПОГИБАЕТ ОТ 300000 ЧЕЛОВЕК  
ВСЁ НАДЕЕТЕСЬ, ЧТО ВАС**



**ПРОНЕСЁТ?**

# Симптомы отмены табака и их продолжительность

- Головокружение
- Плохой сон
- Нарушение внимания
- Желание закурить
- Раздражительность
- Депрессия
- Усиление аппетита
- менее 48 часов
- Менее 1 недели
- Менее 2х недель
- Более 10 недель
- Менее 4х недель
- Менее 4х недель
- Более 10 недель



# Зато, когда Вы бросите курить

- Через 20 минут после последней сигареты восстановится работа сердца
- Через 8 часов- нормализуется содержание кислорода в крови
- Через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах
- Через месяц- станет легче дышать, пройдет кашель по утрам
- Через 6 месяцев- появится желание физических нагрузок

# А ПОТОМ.....

- Через год- риск развития коронарной болезни сердца, по сравнению с курильщиками, снизится наполовину
- Через 5 лет резко уменьшится вероятность умереть от рака легких



# КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

- Телефон «горячей линии» по вопросам оказания медицинской помощи при отказе от курения табака  
Управления здравоохранения Липецкой области
  - **8(4742) 43-00-98**
  - **8(4742) 43-22-13**
- Кабинет по лечению табачной зависимости на базе «ГУЗ Липецкий областной наркологический диспансер» расположенный
  - **по адресу: г. Липецк, ул. Крупской, д.2**
  -
- Телефон консультативного федерального центра помощи в отказе от потребления табака, организованный Министерством здравоохранения Российской Федерации в Санкт-Петербургском НИИ фтизиопульмонологии
  - **8-800-200-02-00**
  - E-mail: [ktc01@mail.ru](mailto:ktc01@mail.ru)
  - Часы работы федеральной «горячей линии»
  - Понедельник-пятница с 9-00 до 21-00
  - Суббота с 9-00 до 18-00.

# ИЛИ ПРИХОДИТЕ К НАМ!

- Отделение медицинской профилактики «ГУЗ Липецкая РБ», кабинет №10 поликлиника №2 по адресу
- г. Липецк, ул.Монтажников 3а, телефон 8(4742) 41-92-30 и совершенно бесплатно пройдите тест на никотиновую зависимость (тест Фагерстрома)!



**ЗНАЙТЕ! СИГАРЕТУ МОЖНО  
ПОБЕДИТЬ!**

