

## Что происходит, когда мы не курим или бросаем курить:

- ✓ **через 20 минут** - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
- ✓ **через 8 часов** - нормализуется содержание кислорода в крови.
- ✓ **через 2 суток** - усилится способность ощущать вкус и запах.
- ✓ **через неделю** - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.
- ✓ **через месяц** - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.
- ✓ **через полгода** - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.
- ✓ **через 1 год** - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.
- ✓ **через 5 лет** - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.



**Вред курения – очевиден, это понимают и сами курильщики, но может быть пора бы и завязать?**

## Советы курильщику, как бросить курить: с чего начать?

**Для того чтобы бросить курить, следует в период не менее двух недель:**

- ✓ регистрировать каждую выкуренную сигарету, записывать время;
- ✓ начинать ломать курительные рефлексы: курить не сидя, а стоя; отложить на полчаса «послеобеденную сигарету»;
- ✓ не покупать больше одной пачки сигарет;
- ✓ оригинальный совет, как бросить курить: собирать все окурки в стеклянную банку, чтобы видеть их во всей неприглядности;
- ✓ когда очень захочется курить, засечь время, через несколько минут острое желание пройдет; чтобы побороть его, пройдитесь, съешьте яблоко, почистите зубы и т. д.;
- ✓ заранее продумайте, когда может появиться сильное желание закурить, и примите меры;
- ✓ избегайте курящих компаний;
- ✓ ведите дневник, «список завоеванных преимуществ»;
- ✓ придумайте систему поощрения;
- ✓ выходите из дома без сигарет, не берите сигареты с собой на работу, в ресторан, кафе, в театр, на прогулку, за город;
- ✓ откладывайте в копилку деньги, которые вы сэкономили на сигаретах, купите на них подарки жене, детям, маме (если они не курят);
- ✓ поспорьте с женой, близким другом или с родителями, что сумеете бросить курить;
- ✓ уберите из дома, с рабочего места, из машины все пепельницы;

**«Самый лучший способ бросить курить – не начинать курить с детства»**

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
АНОНИМНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
9-13-02**

Министерство здравоохранения  
Республики Беларусь  
УЗ «Ивацевичская ЦРБ»  
подготовил: врач-нарколог Онискевич Е.А.  
тираж 160 экз., 2017г.

Учреждение здравоохранения  
«Ивацевичская центральная районная  
больница»

**Ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака.**



**Курение или здоровье – выбирайте сами!**

**Ивацевичи, 2017**

## Состав табачного дыма

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а также

несколько сотен ядов:

- ✓ цианид;
- ✓ мышьяк;
- ✓ синильная кислота;
- ✓ угарный газ;
- ✓ бензапирен;
- ✓ формальдегид;
- ✓ нитрозамины;
- ✓ бензол;
- ✓ кадмий



В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

**«Первая папироса — самая опасная, первый глоток табачного дыма — самый страшный, как и первая рюмка для будущего алкоголика»**

## Самые известные заболевания, связанные с воздействием на них табака:

- ✓ различные виды рака;
- ✓ импотенцию и фригидность;
- ✓ облитерирующий эндартериит;
- ✓ тромбоэмболию легких;
- ✓ хронический бронхит;
- ✓ инфаркт миокарда;
- ✓ раннюю смертность
- ✓ эмфизему легких;
- ✓ инсульт;
- ✓ атеросклероз;
- ✓ бесплодие;
- ✓ пневмонию;
- ✓ болезни ЖКТ;

## Вред от пассивного курения

От курения страдают не только курящие, но и люди, окружающие их. Вдыхание ядовитого дыма, исходящего от сигарет, называется пассивным курением и приносит вреда никак не меньше. Некурящий человек, находясь в одной комнате вместе с курильщиками, вдыхает намного больше никотина, смолы и всех соединений табачного дыма, ведь он вдыхает их без фильтра. Последствия пассивного курения будут видны довольно скоро, буквально через полчаса развиваются:

- ✓ депрессивное состояние;
- ✓ уменьшение работоспособности;
- ✓ покраснение глаз;
- ✓ сухость в горле;
- ✓ кашель.
- ✓ может спровоцировать гипертонию, гипотонию, аритмию

## Еще несколько причин бросить курить:

- ✓ К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.
- ✓ Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего.
- ✓ Курение притупляет вкус и запах. Эти чувства возвращаются к человеку только спустя некоторое время, после отказа от курения.
- ✓ Курильщики причиняют большой вред окружающим. От пассивного курения ежегодно умирает более 600 тысяч человек
- ✓ Курение является частой причиной пожаров.
- ✓ Курение — трата денег. Посчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты. Сумма получилась немалая.
- ✓ Курение — трата времени. В среднем, курильщик тратит на курение от 10 до 15 суток в год! Средний курильщик выкуривает 20 сигарет в сутки, а на одну сигарету уходит примерно 3 минуты. Отсюда следует, что в сутки уходит 1 час на перекур, а в год 365 часов.



**Неужели такое количество причин не заставит вас бросить курить раз и навсегда?**