

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ

- * Выберите день для «броска». Пусть у Вас в голове будет конкретная дата и время. При этом не важно, будете ли Вы бросать сразу, либо с этого дня начнете отвыкать постепенно.
- * Никогда не оповещайте о том, что бросаете курить, чтобы не стать объектом насмешек в случае неудачи.
- * Не ждите похвалы или поддержки. Это Ваше личное дело, и ваших страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумайте правдоподобную отговорку типа: «Потом», «Я сейчас занят», «Я сегодня уже и так перекурнул».
- * Будьте готовы, что будет очень хотеться курить - до спазма, до одури, до... чего угодно. Причем, если Вы курили по пачке в день, этих приступов желания будет 20. Не исключено, что даже во сне будет сниться, как Вы блаженно затягиваетесь «Примой».
- * Если вы не уверены в своих возможностях и заранее чувствуете, что не вытерпите, то можете выбросить все: спички, сигареты и даже закрывать глаза, видя мужика с сигаретой, - не поможет. Вы будете злым и... закурите. Поэтому оставьте все как есть. Ведь Вы решили бросить и поэтому, даже имея под рукой сигарету и огонь желания в груди, скажите себе: «Я могу закурить в любую секунду, но не закурю, потому что так решил».
- * Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думайте, как

же Вы будете жить без сигарет через неделю или через месяц.

- * Не рассчитывайте, что, поглощая леденцы, жвачку и семечки в огромных количествах, вам станет значительно легче. А вот появление бессознательной замены курения пристрастием к кофе, крепкому чаю вполне возможно. Кстати, легенды о том, что бросившие курить моментально набирают вес, - преувеличение. Специалисты считают, что прибавка в весе незначительна и в среднем составляет 1,5 кг в год.
- * В период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь сразу стать здоровым во всех отношениях. Вы всего-навсего решили бросить курить.
- * Попытка изолировать себя от курящих не гуманна по отношению к самому себе и не является свидетельством сильной воли. Пусть вокруг курят до посинения, Вы - вне игры.
- * Продержитесь 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь



«ломается» большинство!) и год.

Помните, что некурящие чувствуют себя лучше, чем выглядят, дольше живут и дольше сохраняют активность.

***Избежать несчастий, которые несет в себе курение, легче всего одним способом - никогда не курить!
Оградите себя и близких от табачного дыма.***

ПОМОГИ



СЕБЕ САМ

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

О. Де Бальзак

Цена курения для отдельного человека и для общества огромна: разрушенное здоровье, короткая жизнь и ранняя смерть.

Табак является главной предотвратимой причиной смерти. Более пяти миллионов человек умирают ежегодно в результате потребления табака - это больше, чем от ВИЧ/СПИДа, малярии и туберкулеза вместе взятых. Почти половина курящих умрут от болезней, обусловленных потреблением табака. Пассивное курение также наносит вред каждому, кто подвергается его воздействию.

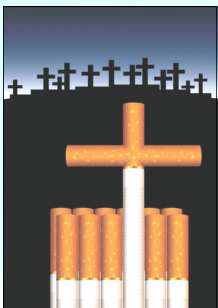
Факты о табаке и табакокурении:

- В мире ежегодно появляется 720 тонн сверхсильного яда - синильной кислоты, 384 тысяч тонн аммиака, 108 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн дегтя, более 550 тысяч тонн угарного газа, еще больше углекислоты и прочих вредных

веществ. Все это образуется из 12 триллионов сигарет, окурки которых, валяющиеся где попало, это два с половиной миллиона тонн отравы.

- В составе табачного дыма выделено около 4000 веществ.

- Токсичность табачного дыма в 4,25 раза превышает токсичность выхлопных газов автомо-



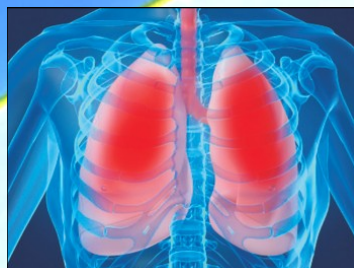
биллей, в 238 раз выше токсичности отработанного газа газовых горелок.

- Общая масса основного потока дыма от одной сигареты составляет приблизительно 400-500 мг.
- Более 92% ее состоит из 400-500 отдельных газообразных компонентов, 8% - твердая фракция дыма.
- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.
- Воздействие на организм человека вторичного дыма от сгорания сигарет вызывает у некурящих те же заболевания, что и у постоянных курильщиков. Пассивное курение в 10 раз опаснее, чем активное.

Проявление неблагоприятного влияния табачного дыма на здоровье

Острое:

- ♦ Воспаление слизистых оболочек (глаз, носа, горла).
- ♦ Кашель, чихание, напряжение грудной клетки.
- ♦ Увеличение подверженности дыхательных путей действию аллергенов.
- ♦ Увеличение случаев острых респираторных болезней: простуда, пневмония, средний отит.
- ♦ Трахеобронхит.
- ♦ Обострение астмы.
- ♦ Повышение кровяного давления.



Хроническое:

- ♦ Длительное воздействие замедляет процесс роста легких.
- ♦ Нарушает функцию легких.
- ♦ Увеличивает подверженность хроническим обструктивным заболеваниям легких, включая астму.
- ♦ Нарушает работу сердечно-сосудистой системы, способствует механическому повреждению стенок сосудов, что приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, инсульту.
- ♦ Хроническое кислородное голодание сердца, головного мозга и ног.
- ♦ Развитие сахарного диабета.
- ♦ Развитие различных видов рака, язвенной болезни желудка и других заболеваний.

Если человек закурил в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

Уровень смертности детей при родах у курящей матери на 30% выше, чем у некурящих.

Если Вы курите не так давно, попробуйте бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если Вы курильщик со стажем, лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением.

