

**ВЫ
КУРИТЕ?**

**ВЫ ХОТИТЕ
БРОСИТЬ?**

**ВАМ НУЖНА
ПОМОЩЬ?**



ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ?



Советы бросающим курить^{7, 15, 16, 17, 18}

Распростра- ненность	Симптом	Продолжительность (после отказа от курения)	Советы
70%	Повышенный аппетит	до 10 недель	• придерживайтесь сбалансированной диеты • во время перекусов ешьте здоровую, низкокалорийную пищу (фрукты и овощи) • пейте много воды
70%	Тяга к курению	до 10 недель	• пейте много воды • перекусывайте здоровой пищей • отвлеките себя, пока приступ тяги не пройдет • избегайте привычных ситуаций, в которых Вы курили
60%	Дисфория/ депрессия	до 4 недель	• обратитесь к врачу в случае сильной, непроходящей депрессии • поговорите с семьей и друзьями
60%	Беспокойство	до 4 недель	• занимайтесь спортом или физическими упражнениями • постарайтесь расслабиться
60%	Нарушение концентрации	до 2 недель	• избегайте дополнительного стресса • сходите на прогулку • регулярно делайте перерывы в работе • разбивайте большие проекты на мелкие задания
25%	Бессонница, расстройства сна	до 1 недели	• расслабьтесь или примите горячую ванну • не пейте напитки с кофеином • не спите в течение дня
10%	Головокружение	до 48 часов	• присядьте или прилягте, пока головокружение не пройдет

ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ?



Узнайте о препаратах, которые помогут Вам успешно бросить курить

- Были разработаны препараты, которые помогут облегчить отказ от курения и увеличат шансы на успех^{9, 13}
- Спросите врача об имеющихся и, возможно, новых для Вас вариантах лечения¹³
- Врач – Ваш лучший помощник при отказе от курения^{9, 14}

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
У ВРАЧА СЕГОДНЯ**



Сколько стоит курение

Курение вредно не только для Вашего здоровья, но также и для Вашего кошелька¹¹. Посмотрите, сколько денег Вы могли бы сэкономить, если бы отказались от сигарет.

	Количество пачек, выкуранных за день
×	
×	365
	Общая сумма денег, заработанных Вашим трудом и потраченных на сигареты (в год)

ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ?



70% курящих хотят бросить⁹, но:

- только **5%** бросают без помощи¹⁰
- в среднем каждый предпринимает **5–7** попыток отказаться от курения⁹
- бросить курить сложно, но можно: практически сразу Вы начнете ощущать преимущества отказа от курения¹¹

Польза для здоровья^{11, 12}

- **8 часов** – улучшаются давление, сердечный ритм и периферическое кровообращение
- возвращается к норме уровень оксида углерода в крови

- **48 часов** – улучшаются вкусовые ощущения и обоняние

- **1 месяц** – улучшается кровообращение, увеличивается деятельность легких

- **24 часа** – никотин полностью выводится из организма

- **3–9 месяцев** – уменьшаются одышка и кашель

- **10 лет** – риск развития рака легких вдвое ниже, чем у курящего

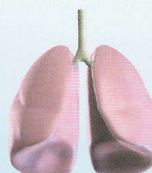
- **1 год** – риск развития ишемической болезни сердца вдвое ниже, чем у курящего

- **15 лет** – риск получения инфаркта и инсульта падает до уровня риска некурящего человека

Легкие
курящего



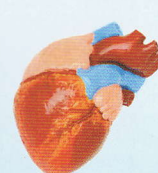
Легкие
некурящего



Сердце
курящего



Сердце
некурящего



ВЫ КУРИТЕ?



Курение:

- Убивает каждого второго курящего¹
- Вдвое увеличивает риск импотенции (даже пассивное курение – это один из факторов, вызывающих импотенцию)²
- Приводит к нарушениям менструального цикла у женщин (болезненная или нерегулярная менструация)³
- Приводит к появлению морщин и преждевременному старению⁴
- Вызывает болезни сердца, дыхательных путей, рак⁴
- 85% выявленных новых случаев рака легких вызваны курением⁴

Состав сигаретного дыма⁵

Ацетон (жидкость для снятия краски)	Синильная кислота (яд, который используется в газовых камерах)
Метанол (ракетное топливо)	Аммиак (используется в средствах для мытья полов)
Кадмий (используется в аккумуляторе автомобиля)	Толуол (промышленный растворитель)
Угарный газ (ядовитый газ из выхлопной трубы автомобиля)	Мышьяк
ДДТ (инсектицид)	Полоний-210

Возможно, эти факты Вам известны, но знаете ли Вы, что сигаретный дым содержит более 4 000 химикатов и многие из них вызывают рак?⁵

Курение – это зависимость

Курение – это больше чем привычка. Это – зависимость от никотина, она сродни героиновой и кокаиновой⁶. Поэтому Вы раздражаетесь или чувствуете озабоченность, когда не курите⁷.

Когда Вы курите, никотин попадает прямо в Ваш мозг и вызывает выброс веществ, отвечающих за удовольствие. Проблема в том, что Ваш организм не хочет, чтобы это ощущение прекратилось, и требует больше никотина, поэтому Вы вынуждены продолжать курить^{7, 8}.