

СДЕЛАЙ ВЫБОР – БРОСЬ КУРИТЬ

Курение - фактор риска развития многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических заболеваний, сахарного диабета, импотенции у мужчин и бесплодия у женщин.

5 ПОВОДОВ БРОСИТЬ КУРИТЬ

- 1. Улучшить здоровье и помолодеть.** Через 20 минут в норму придут пульс и давление, а через 8 часов - уровень кислорода в крови, через 24 часа легкие очистятся от угарного газа. Вы перестанете кашлять, улучшите цвет лица и приобретете белоснежную улыбку.
- 2. Прожить дольше.** В среднем курильщик живет на 7 лет меньше некурящего.
- 3. Перестать зависеть от своей «привычки».** Вы больше не будете страдать во время перелетов, ерзать на совещаниях или искать ночами работающий магазин.
- 4. Сэкономить деньги.** Каждый год сигареты дорожают.
- 5. Улучшить репродуктивное здоровье и родить здорового малыша.** Снижается риск развития половых расстройств, осложнений во время беременности и родов, возникновения пороков развития плода и хронических заболеваний у ребенка.

Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свой товар как средство для отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?



На самом деле:

- ✓ **жидкость в картридже небезопасна по составу.** Единый стандарт для производства электронных устройств и жидкости для них до сих пор не установлен. В картриджах электронных сигарет обнаружены опасные продукты: диэтиленгликоль (входит в состав антифриза) и нитрозамин (сильный канцероген);
- ✓ **это устройство способно вызвать еще большую зависимость от никотина.** Согласно исследованиям, молодежь, пользующаяся электронными сигаретами, курит чаще, чем потребители обычного табака;
- ✓ **нет статистических данных, подтверждающих эффективность электронных сигарет как способа бросить курить,** а также нет разработанных методик и схем отказа от курения с помощью электронных сигарет с доказанной эффективностью.

Родители, внимание!



Треть подростков, пробующих электронные сигареты, никогда раньше не курили! Попробовав их из любопытства, они быстро становятся их постоянными потребителями, нанося непоправимый вред своему здоровью!

Вы решили бросить курить... С чего начать?

С хорошей новости - Вы не одиноки! По статистике 70% курильщиков хотят бросить курить.

Это не просто, но у Вас все получится!

Надо только...



Захотеть. Никто не может Вас заставить, это только Ваше решение.



Найти плюсы в отказе от курения. Поверьте, плюсов гораздо больше, чем минусов.



Приобрести новую привычку взамен курению, например, заменить курение регулярными занятиями спортом или найти хобби. Кстати, физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам и снизить стресс.



Уметь говорить себе «нет». Не уменьшайте дозу никотина, а бросайте курить раз и навсегда!



Хвалить себя и гордиться собой. Отказ от курения - поступок сильного человека!



Изменить образ жизни. Перестаньте ходить на перекуры с коллегами и посещать вечеринки, где много курящих людей.



Не бояться попросить помощи. Врач может подсказать самый лучший путь решения проблемы, а в случае необходимости порекомендует лекарственные препараты для снижения проявлений симптомов отмены.

ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ

региональная: 8 (3812) 344-003,

федеральная: 8-800-200-0-200

БЕСПЛАТНЫЙ СМС-СЕРВИС «БРОСАЕМ КУРИТЬ»:

отправь СМС с текстом НЕ КУРЮ на номер 5253

В данной информационной листовке использованы материалы ФГБУ «НМИЦ ПМ» МЗ РФ

Министерство здравоохранения Омской области
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ