Курение подавляет аппетит, следовательно, когда вы бросите курить, ваш аппетит возрастет. Чтобы не набрать лишний вес, чаще употребляйте фрукты и овощи. Польза здоровью при отказе от курения перевешивает любые проблемы, в том числе и возможный временный набор лишнего веса.

КАК УСПЕШНО БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Существуют способы, с помощью которых бросить курить гораздо легче. Планируйте отказ от курения - и вы добьетесь успеха. Вы узнаете, каких ситуаций стоит избегать, а в каких вам потребуется большая поддержка. Наши советы помогут вам в этом.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой близких, коллег.
- Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с вами.
- Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки и спички.
- Избегайте тех компаний, где вы обычно курили.
- Ставьте для себя только реальные конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- Заведите копилку для «не прокуренных» денег.
- Увеличьте количество потребляемой жидкости до 1,5 - 2 литров в сутки.
- В питании отдайте предпочтение низкокалорийным и кисломолочным продуктам.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Не забывайте о таких гигиенических процедурах, как контрастный душ и теплая ванна перед сном.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо поможет жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- Снять напряжение и раздражительность помогут настои из валерьяны и пустырника, а так же прием поливитаминов и аскорбиновой кислоты.

629730, ЯНАО, г. Надым, ул. Строителей, 4
Тел. (3499) 53-32-40, 53-82-48
E-mail: cmp-yamal@yandex.ru, info@cmp.yamalzdrav.ru
http://yamalcmp.ru

© ГБУЗ ЯНАО «Центр медицинской профилактики»

ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯНАО

ГБУЗ ЯНАО
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ВРЕМЯ БРОСАТЬ

КУРИТЬ

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

Не смотря на то, что о вреде курения хорошо известно, миллионы людей продолжают курить. Многие – по привычке. Сигарета зажигается автоматически в определенных ситуациях: при ответе на телефонный звонок, во время употребления спиртного.

Многие хотели бы бросить, но не могут, потому что это кажется им слишком сложным. Однако каждый год тысячи людей успешно бросают курить.

ПОЧЕМУ Я ДОЛЖЕН БРОСИТЬ КУРИТЬ?

Бросая курить, вы заметно снижаете риск различных заболеваний, которые могут привести к преждевременной смерти - заболеваний сердца, рака, хронической обструктивной болезни легких и респираторных инфекций. Очень важно бросить курить и избегать пассивного курения беременным женщинам, чтобы уменьшить вред здоровью ребенка.

Человек, находящийся в одном помещении с курящим, вдыхает 70-80% наиболее опасных компонентов табачного дыма. «Пассивное курение» увеличивает риск развития различных заболеваний.

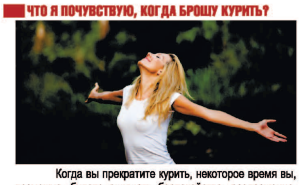
Как долго ты будешь жить?

Бросив курить, вы сразу почувствуете себя лучше. Ваше артериальное давление и пульс придут в норму, улучшится циркуляция крови в руках и ногах, они станут теплее. В течение нескольких дней начнут восстанавливаться защитные системы организма, помогая вам бороться с кашлем, простудой и вирусами. Через год после отказа от курения риск сердечнососудистых заболеваний снижается почти вдвое. Вы не только станете более здоровым. Всего через несколько дней восстановятся обоняние и вкус, а за пару недель исчезнет и запах сигарет, которым пропитались ваша одежда и мебель.
Так как курение увеличивает количество морщин, бросив курить, вы будете дольше выглядеть моложе.

БРОСЬТЕ КУРИТЬ.

Добавьте не только лет к вашей жизни, но и больше ЖИЗНИ вашим годам!

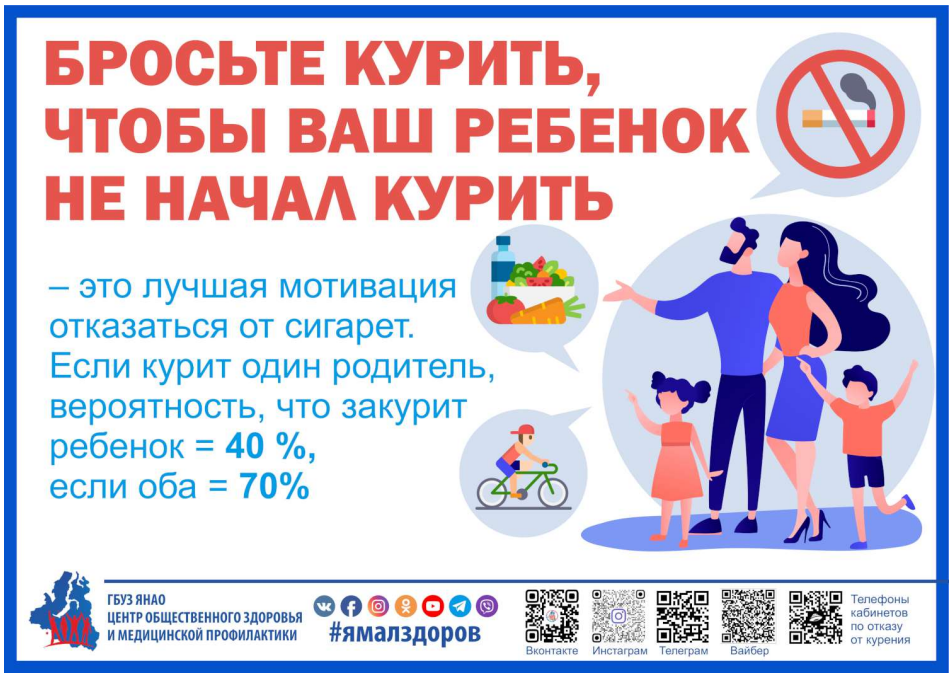
ЧТО Я ПОЧУВСТВУЮ, КОГДА БРОШУ КУРИТЬ?



Когда вы прекратите курить, некоторое время вы, возможно, будете ощущать беспокойство, раздражение. Это продлится всего несколько недель, и скоро вы почувствуете себя гораздо лучше. Неприятные ощущения - знак того, что ваше тело привыкает к своему нормальному состоянию. Также у вас может появиться кашель – так тело избавляется от токсинов, скопившихся в легких. Это знак восстановления вашего здоровья.

Никотин - это наркотик, вызывающий привыкание, поэтому ваш организм будет остро нуждаться в нем. Это так называемая "ломка". Многие курильщики, бросая курить, чувствуют себя некомфортно и не в состоянии обходиться без никотина. Если требуется, врач назначит никотинзаместительную терапию и разъяснит механизм ее действия. За более подробной информацией обратитесь к врачам центра здоровья, пульмонологам, психологам, наркологам.

ИЗБЕГАЙТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ
Пассивное курение наносит организму точно **такой же вред,** как и активное
ГБУЗ ЯНАО ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
#ямалздоров
Вконтакте
Инстаграм
Телеграм
Вайбер
Телефоны кабинетов по отказу от курения
БРОСЬТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС
Курение вызывает **18 видов** онкологии, сокращает жизнь **на 20-25 лет.** **70%** случаев рака легкого связаны с курением
ГБУЗ ЯНАО ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
#ямалздоров
Вконтакте
Инстаграм
Телеграм
Вайбер
Телефоны кабинетов по отказу от курения


БРОСЬТЕ КУРИТЬ,
ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК
НЕ НАЧАЛ КУРИТЬ
– это лучшая мотивация
отказаться от сигарет.
Если курит один родитель,
вероятность, что закурит
ребенок = 40 %,
если оба = 70%
ГБУЗ ЯНАО
ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
#ямалздоров
Вконтакте
Инстаграм
Телеграм
Вайбер
Телефоны
кабинетов
по отказу
от курения