

## БЕЗВРЕДНЫХ СИГАРЕТ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Говорить о **“легких” сигаретах** – все равно, что говорить о **“легком” цианистом калии или “легком” мышьяке**. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируется только содержание никотина (не более 1,5%) и смол (до 16%). В **“легких”** сигаретах никотина содержится до 1%, а всех остальных 3399 токсических веществ, столько же, сколько и в обычных сигаретах.

Поэтому, беря в руку сигарету, пусть каждый из Вас задумается: а хочет ли он в расцвете лет умереть от инфаркта миокарда, инсульта или рака легких?

Пристрастие к никотину – это не вредная привычка, это болезнь, как наркомания и токсикомания, в ее основе лежит все та же психическая и физическая зависимость.

**А если это болезнь – с ней МОЖНО и НУЖНО БОРЬТЬСЯ!**

## НЕКУРЕНИЕ – МОЯ ПРИВЫЧКА

Вы привыкали к сигарете достаточно долго, чтобы легко отказаться от нее. Поэтому в некоторые моменты (первая неделя борьбы с курением, третий месяц) Вам захочется вновь вернуть свое пристрастие. **Главное** – вспомнить о том, что подтолкнуло Вас отказаться от сигареты. С чем приятным Вы столкнулись, избавив себя от этой привычки. Многим не удалось бросить курить с первого раза, но не нужно поддаваться отчаянию – **всегда** есть другой шанс.



ОГКУЗ особого типа «Областной центр  
медицинской профилактики»  
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»  
тел.: (4722) 52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения  
и социальной защиты населения  
Белгородской области

# БРОСЬ КУРИТЬ



# И ВЫИГРАЙ ЖИЗНЬ...

Белгород



## ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

### Подумайте, почему Вы курите?

В этой памятке мы предлагаем советы, и некоторые из них, как мы надеемся, помогут Вам бросить курить.

### Первый шаг от сигареты

Постарайтесь не думать о трудностях, которые Вас ожидают, и относитесь к своему решению позитивно. Назначьте "День отказа". Пусть это будет день рождения Вашей жены, детей, родителей или Ваш собственный, и Вы делаете всем подарок. Ваши родные, близкие и друзья должны знать об этом и поддержать Вас. Вам будет легче бросить курить, если Вы сделаете это вместе с кем-нибудь из своих друзей. Надо постараться одновременно уничтожить и другие привычки, которые соответствуют Вашему типу курения: утренний кофе с сигаретой, кресло перед телевизором с сигаретой и т.д.

Из-за курения ежегодно умирает 5 млн. человек, это каждый десятый смертный случай среди взрослых. Если решительно не остановить распространение курения, то в течение последующих 25 лет умирать от никотина будет уже каждый шестой житель планеты.

## Что поможет сказать **НЕТ**

- ! покупайте ту марку сигарет, которая Вам нравится меньше всего
- ! постарайтесь сделать так, чтобы курение мешало Вам
- ! не курите автоматически, курите только тогда, когда Вам действительно этого хочется
- ! откладывайте время первой затяжки каждый день на один час и сократите количество выкуриваемых Вами сигарет
- ! сократив количество сигарет до минимума, необходимо сказать «НЕТ» сигарете

### Первый день без сигареты

Через 12 часов после последней затяжки организм начинает очищаться от никотина. Иногда это сопровождается неприятными ощущениями. Но все временно. Сравните, что лучше – свежий воздух или табачный дым? И помните: **НИКОТИН ВЫХОДИТ ИЗ ОРГАНИЗМА ЧЕРЕЗ ТРИ ДНЯ.**

Курение увеличивает риск развития рака легких, мочевого пузыря, желудка – курильщики в 10-20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие.



Курение в общественных местах практически наносит такой же урон здоровью некурящих, как если бы они курили сами.

У лиц, длительно находящихся в накуренном помещении, значительно возрастает риск развития сердечно-сосудистых болезней, а риск заболеть раком увеличивается в 5 раз.

### Что толкает людей к курению?

**Причин много:** одни считают, что сигарета взбадривает, снимает усталость, – они курят, когда работа не ладится; другие – наоборот, якобы расслабляются, получают "дополнительное удовольствие" к отдыху; **третьи считают,** что сигарета снимает эмоциональное напряжение, помогает справиться с волнением и т.д.

**НО!** Этот эффект от курения только **ВИДИМЫЙ**, под ним скрываются глубочайшие разрушительные действия табачного дыма.