

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

**8 800 200 0 200**

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



# БРОСАЮ КУРИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

## Бросить курить не просто, но можно!

- 70% курящих людей хотят бросить курить.
- Только 19% курильщиков никогда не пробовали бросить курить.
- Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.

### 5 ШАГОВ К УСПЕХУ

#### 1 Получение информации

*Внимательно изучите научные данные о влиянии курения табака (сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна, самокруток и т.д.) на здоровье. Не пренебрегайте доказанными фактами, так как они получены в результате строгих научных исследований.*

#### Научные исследования доказали:

- Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.
- Отказ от курения снижает риск развития заболеваний и смерти, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.



**Каждый курильщик, поставивший перед собой задачу бросить курить, добьётся успеха!**

- Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными.
- Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается, теперь в него включены также рак шейки матки, поджелудочной железы, почек и желудка, аневризма аорты, лейкемия, катаракта, пневмония и болезни дёсен.

**Курение табака вызывает развитие рака:**

- Курение табака вызывает развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, лёгкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, острого миелоидного лейкоза.
- В большинстве случаев причиной развития рака лёгкого является табакокурение. Риск развития рака лёгкого у курильщиков увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими. Курение табака является причиной 90% смертей от рака лёгкого у мужчин и 80% — у женщин.
- Курение сигарет, сопровождающееся злоупотреблением алкоголя, является причиной развития рака гортани.
- Курение сигарет с низким содержанием смолы не снижает риска развития рака лёгкого и других органов.

**Курение табака вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний:**

- Риск смерти от коронарной болезни сердца у курящих людей увеличивается в 4 раза.
- Несмотря на лечение, 25% мужчин и 38% женщин умирают в течение года после инфаркта миокарда, если продолжают курить.

- Курение табака приводит к развитию атеросклероза, сужению артерий.
- Курение табака приводит к развитию коронарной болезни сердца.
- Курение сигарет со сниженным содержанием смолы и никотина не снижает риска развития коронарной болезни сердца.
- Курение табака является причиной развития инсульта.
- Курение табака вызывает развитие аневризмы аорты (утолщение и раздутие аорты в области желудка).

**Курение табака вызывает развитие болезней лёгких:**

- Курение табака поражает бронхи и лёгкие, приводя к развитию смертельной хронической обструктивной болезни лёгких.
- Вероятность развития инфекционных заболеваний лёгких у курящих людей значительно выше, чем у некурящих.
- Курящие беременные женщины наносят вред лёгким своего младенца.

- Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию лёгких и снижению их функции уже в молодом возрасте.
- Курение табака приводит к развитию хронического кашля, хрипов в лёгких и бронхиальной астмы у детей и подростков.
- Курение табака приводит к развитию хронического кашля и хрипов в лёгких у взрослых людей.

**Курение табака приводит к нарушению репродуктивной функции у женщин:**

- Курение табака приводит у женщин к снижению фертильности.
- Курение женщинами во время беременности увеличивает в 4 раза риск развития внезапной детской смерти.
- Курение во время беременности приводит к развитию предлежания плаценты и отслойке плаценты. Эти нарушения могут привести к преждевременным родам.
- Никотин и угарный газ, содержащиеся в табачном дыме, приводят к снижению доставки кислорода тканям плода.
- Курение во время беременности задерживает развитие плода и при-



водит к снижению веса новорожденного.

**Курение табака приводит к ухудшению здоровья курящего человека:**

- Курящие люди являются менее здоровыми, чем некурящие.
- После хирургических операций у курящих людей чаще развиваются осложнения, связанные с плохим заживлением ран и респираторными заболеваниями.



- У курящих женщин в период менопаузы чаще развивается остеопороз (снижение плотности костной ткани).
- У курящих людей увеличивается риск развития переломов костей.
- Курение табака в 50% случаев является причиной развития периодонтита, серьезных инфекций дёсен и потери зубов.
- Курение табака может вызвать развитие импотенции у мужчин.
- Курение табака увеличивает в 3 раза риск развития катаракты, приводящей к развитию слепоты.
- Курение табака увеличивает риск развития пептической язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В тяжёлых случаях эти заболевания могут привести к смерти.

## 2 Оцените свое здоровье

*Подумайте, что табак может оказать вредное воздействие и на Ваше здоровье. Проанализируйте, нет ли у Вас симптомов нарушения здоровья в результате курения табака: кашель, мокрота, повышенное артериальное давление, боль в желудке, ранние морщины на лице, одышка, постоянная усталость. Возможно, что самое важное, что Вы можете сделать для своего здоровья, — это бросить курить.*

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить:

- Через 20 минут ваш пульс и давление понизятся.
- Через 24 часа у Вас уменьшится риск инфаркта.
- Через 2 дня к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.
- Через 2–3 недели функция ваших лёгких придёт в норму, улучшится кровообращение и Вам станет легче ходить.
- Через 1 год риск инфаркта станет вдвое меньше и через 15 лет снизится до уровня некурящих людей.
- Через 5 лет и меньше риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое; риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5–15 лет).
- Через 10 лет ваш риск умереть от рака лёгкого станет практически таким же, как у некурящего человека.
- После отказа от курения табака снижается риск смерти от хронической обструктивной болезни лёгких.
- Риск развития рака мочевого пузыря снижается в 2 раза через несколько лет после отказа от курения табака.

- Если женщина бросает курить во время первого триместра беременности, то риск рождения ребенка с малым весом снижается до уровня некурящей женщины.

бронхитом, бронхиальной астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением лёгких.

## 3 Определите для себя причины для отказа от табака

### 1. Жить более здоровой жизнью.

Ваше здоровье начнёт улучшаться сразу же после отказа от курения табака.

### 2. Жить дольше.

Курение табака в буквальном смысле слова «съедает Вас заживо». Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

### 3. Освободиться от зависимости.

Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость, у курящих развивается болезнь — табачная зависимость.

### 4. Улучшить здоровье тех, кто Вас окружает.

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца, органов дыхательной и пищеварительной систем и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболеть

### 5. Сэкономить деньги.

Подсчитайте, сколько денег в год Вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения. Вы можете сделать для себя и своей семьи что-то более полезное на эти деньги.

### 6. Чувствовать себя лучше.

Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, и Вы перестанете всё время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть — у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы — белее и появляется больше энергии.

### 7. Улучшить качество жизни.

Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

### 8. Иметь здорового младенца.

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и иметь всю жизнь плохое здоровье.



Таблица 1  
Оценка степени никотиновой зависимости

| Вопрос  | Ответ                    | Баллы |
|---|--------------------------|-------|
| 1. Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?                           | В течение первых 5 минут | 3     |
|   | В течение 6–30 минут     | 2     |
|   | В течение 30–60 минут    | 1     |
|   | Через 1 час              | 0     |
| 2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?                         | Да                       | 1     |
|   | Нет                      | 0     |
| 3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?   | Первая сигарета утром    | 1     |
|   | Все остальные            | 0     |
| 4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?   | 10 или меньше            | 0     |
|   | 11–20                    | 1     |
|   | 21–30                    | 2     |
|   | 31 и более               | 3     |
| 5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь или в течение остального дня? | Да                       | 1     |
|   | Нет                      | 0     |
| 6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?                      | Да                       | 1     |
|   | Нет                      | 0     |

**Сумма баллов:**

0–2 — Очень слабая зависимость

3–4 — Слабая зависимость

5 — Средняя зависимость

6–7 — Высокая зависимость

8–10 — Очень высокая зависимость

Если степень никотиновой зависимости больше **3**, то привычка курить у Вас уже переросла в болезнь, которая называется табачная зависимость.

### 9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье.

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

### 10. Перестать ощущать, что Вы «одинокая душа».

Останется все меньше и меньше мест, в которых разрешено курение. Курить табак становится не модно. Многие курильщики уже начали бросать курить. Вы тоже можете бросить курить.

4

#### Принятие решения

Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых Вы хотите бросить курить и приготовьтесь к отказу от табака. С помощью теста определите степень никотиновой зависимости:

5

#### Действие

Выберите день, в который Вы бросите курить.

### 1. Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты или другие табачные изделия.

### 2. Не допускайте курения в своей машине и в доме.

Это создаст более здоровую атмосферу для других и также поможет Вам сопротивляться желанию закурить.

### 3. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих.

Скажите членам Вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать Вам поддержку.

### 4. Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить.

Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с Вами.

### 5. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить.

Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих — попросите знакомых Вам курильщиков не закуривать при Вас.



Скажите членам Вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что Вы бросаете курить, и попросите оказать вам поддержку



### **6. Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.**

Если степень никотиновой зависимости у вас равна 5 и больше, то для успешного отказа от табака Вам желательно воспользоваться лекарственными препаратами. Никотинзаместительные препараты (пластырь и жевательная резинка) и такой лекарственный препарат, как «Варениклин», значительно уменьшают непреодолимое желание курить и повышают вдвое ваши шансы на успех.

### **7. Помогайте себе справиться с этой задачей.**

Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить. Используйте физическую активность, чтобы облегчить стресс и улучшить своё настроение и здоровье — часто помогают физические упражнения.

### **8. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.**

Поговорите с другом, когда Вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, перекусите вкусной пищей, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у Вас с курением.

### **9. Удержитесь от первой сигареты!**

Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что Вы опять начнете курить. Чем дольше Вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет непреодолимое желание закурить. Если Вы сможете удерживаться от курения в течение 3 месяцев, то Вы, скорее всего, бросите курить навсегда.

### **10. Помогите себе сам.**

Если Вы боитесь набрать вес, используйте хорошо сбалансированную диету и избегайте потреблять лишние калории со сладкой или жирной пищей. Со сладкого лучше перейдите на фрукты. Пейте 6–8 стаканов воды в день. Включите в свою повседневную жизнь физические упражнения. Ежедневно ходите пешком минимум 30 минут в день или выберите другие физические упражнения — бег, плавание, катание на велосипеде и др.

## Не сдавайтесь

1

Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока они не добились успеха. Если Вы опять начнете курить, не теряйте надежды — сделайте новую попытку.

2

Вы не потерпели поражения — Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить.

3

Следующая попытка бросить курить будет легче. Просто выбросьте Ваши сигареты и начните процесс избавления от курения сначала.

4

Никогда не поздно бросать курить.