



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



СУЩЕСТВУЮТ ОБЩИЕ СОВЕТЫ КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:

✓ **ПОПРОБУЙТЕ НИКОТИНОВУЮ
ЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ**
(НАПРИМЕР: СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЭРОЗОЛИ ИЛИ
ИНГАЛЯТОРЫ, НИКОТИНОВЫЕ ПЛАСТЫРИ,
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКА ИЛИ ЛЕДЕНЦЫ)

✓ **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**
(ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОТВЛЕЧЬСЯ
ОТ ТЯГИ К ТАБАКУ И СНИЗИТЬ ЕЕ
ИНТЕНСИВНОСТЬ)

✓ **ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ**
(ТЯГА К ТАБАКУ БУДЕТ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНОЙ В
СИТУАЦИЯХ, КОГДА ВЫ КУРИЛИ ДО ЭТОГО:
НАПРИМЕР В БАРАХ, ИЛИ КОГДА ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ СТРЕСС ИЛИ ПЬЕТЕ КОФЕ)

✓ **ПРАКТИКУЙТЕ ТЕХНИКИ
РЕЛАКСАЦИИ**
(ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, РАССЛАБЛЕНИЕ
МЫШЦ, ЙОГА, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, МАССАЖ
ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ.)

✓ **ГОНИТЕ ОТ СЕБЯ МЫСЛИ О
ТОЛЬКО ОДНОЙ СИГАРЕТЕ**
(МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ СОБЛАЗН ВЫКУРИТЬ
ВСЕГО ОДНУ СИГАРЕТУ, НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ
СЕБЯ, ПОЛАГАЯ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ
ОСТАНОВИТЬСЯ НА ЭТОМ)

✓ **НАПОМНИТЕ СЕБЕ О
ПРЕИМУЩЕСТВАХ**
(ЗАПИШИТЕ ИЛИ ПРОИЗНЕСИТЕ ВСЛУХ
ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ВЫ ХОТИТЕ
БРОСИТЬ КУРИТЬ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТЯГИ К
ТАБАКУ.)



✓ **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА**
(ОБРАТИТЕСЬ К ЧЛЕНУ СЕМЬИ, ДРУГУ ИЛИ
СПЕЦИАЛИСТУ ЗА ПОМОЩЬЮ В ВАШИХ УСИЛИЯХ
ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРИСТРАСТИЮ К ТАБАКУ.)





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



**ЕСЛИ КУРИТЬ РЕДКО, РИСК ЗАБОЛЕТЬ
РАКОМ УМЕНЬШИТСЯ?**

**БЕЗОПАСНОГО РЕЖИМА КУРЕНИЯ НЕ
СУЩЕСТВУЕТ.**

КУРЕНИЕ ХОТЯ БЫ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ В ДЕНЬ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПРИВЕСТИ К
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КАКИЕ ВИДЫ РАКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?
**ИЗ 10 СЛУЧАЕВ РАКА ЛЕГКОГО- 9 ПАЦИЕНТОВ ЯВЛЯЮТСЯ
КУРИЛЬЩИКАМИ.**
У КУРИЛЬЩИКОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ РАК:
ПИЩЕВОДА, ГОРТАНИ, ГЛОТКИ, ПОЧЕК, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ,
ПЕЧЕНИ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЖЕЛУДКА, ШЕЙКИ
МАТКИ, ТОЛСТОЙ И ПРЯМОЙ КИШКИ, А ТАКЖЕ ЛЕЙКОЗ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КАКИЕ ЕЩЕ БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЕТ КУРЕНИЕ?

**ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ ВО ВСЕМ МИРЕ
УМИРАЕТ 7 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК.**

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАРУШЕНИЕ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, ХРОНИЧЕСКУЮ
ОБСТРУКТИВНУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ, ДИАБЕТ И ЦЕЛЫЙ РЯД
ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

КУРИЛЬЩИКИ ПОДВЕРЖЕНЫ БОЛЕЕ ВЫСОКОМУ РИСКУ
РАЗВИТИЯ ПНЕВМОНИИ, ТУБЕРКУЛЕЗА И ДРУГИХ ИНФЕКЦИЙ
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

