

5 ШАГОВ БРОСИТЬ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

Шаг 1. Найдите причину

Мотивация — это очень важно. Найдите именно личную причину. Почему вы хотите перестать курить?

Шаг 2. Найдите дату и дайте обещание

Выберите дату — и перестаньте курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты или как-то иначе потреблять никотин.

Шаг 3. Выберите свой метод отказа от курения

Есть несколько способов бросить курить:

- прекратите курить в день отказа от сигарет;
- сократите количество сигарет;
- выкуривайте только часть каждой сигареты.

Шаг 4. Рассмотрите возможность медикаментозной терапии

Никотиновая заместительная терапия поможет обуздать тягу к сигаретам.

Шаг 5. Составьте план

Самое время реализовывать новые цели и тратить деньги не на покупку сигарет, а на что-то другое.



ГБУЗ АО
"Областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ У ЖЕНЩИН

Курение — добровольное отравление не только себя, но и окружающих. То, как влияет курение на организм человека, определяется в первую очередь высоким содержанием в составе табачного дыма большого количества вредных веществ.



Курение наносит вред практически всем системам органов.

Такая пагубная привычка увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца и гипертонии в 4-6 раз, а рака легких — в 101 раз. Курильщики в 5-8 раз чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний и живут в среднем на 8-10 лет меньше, чем некурящие люди.

Для женщины курение особенно вредно, так, при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляются кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота. Все это – проявление защитных реакций организма.

Но курильщица, которая следует «новой моде», активно подавляет защитные функции организма и продолжает делать затяжки.

Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию. Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42%, а у некурящих – лишь в 4%. Табак дает 96% выкидышей, 1/3 недоношенных детей.



Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками. Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.

РАЗРУШАЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ЕГО СПОСОБНОСТИ ВЫЗЫВАТЬ:



- различные виды рака;
- инфаркт миокарда;
- инсульт;
- тромбоэмболию легких;
- атеросклероз;
- слепоту и глухоту;
- импотенцию и фригидность;
- бесплодие;
- пневмонию;
- хронический бронхит;
- разрушение зубной эмали;
- болезни ЖКТ;
- врожденные уродства;
- отставание в развитии;
- раннюю смертность.