



УЗНАЙ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ



ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
+ 7 987 883 777 6
КАБИНЕТ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ
8 (3532) 703-245
ЦЕНТР-ПРОФИЛАКТИКИ.РФ

КАКОЕ СРЕДСТВО ВАМ ПОМОЖЕТ?

Тест Фагерстрема

1. Когда вы закуриваете первую сигарету после пробуждения?

в течение 5 минут	3 балла
от 6 до 30 минут	2 балла
от 31 до 60 минут	1 балл
более чем через 60 минут	0 баллов

2. Трудно ли вам воздержаться от курения в запрещенных местах?

да	1 балл
нет	0 баллов

3. От какой сигареты тяжелее всего воздержаться?

от утренней	1 балл
от следующих	0 баллов

4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

10 и менее	1 балл
от 11 до 20	2 балла
более 30	3 балла

5. Вы больше курите утром или на протяжении дня?

утром	1 балл
на протяжении дня	0 баллов

6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?

да	1 балл
нет	0 баллов

Результаты:

0-3 балла - низкий уровень зависимости. При прекращении курения основное внимание стоит уделять психологическим факторам. В отказе от курения вам могут помочь психологические методы.

4-5 баллов - средний уровень зависимости. Рекомендуется использование средств, содержащих никотин, и медикаментозной терапии.

6-10 баллов - высокий уровень зависимости. Рекомендуется использование медикаментозной терапии.



ЗАЧЕМ?

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОМОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ, НО И ВАШЕМУ КОШЕЛЬКУ

1. ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЭКОНОМИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ

- курильщики тратят более 1500 рублей на сигареты в месяц
- снижение расходов на лечение заболеваний, связанных с курением

2. ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

3. СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ДНЕЙ НА БОЛЬНИЧНОМ



БРОСИВ КУРИТЬ ВЫ:

1. **БУДЕТЕ** чувствовать себя моложе и энергичнее.
2. Больше **НЕ БУДЕТЕ** искать в сигарете спасение от стресса и негативных эмоций.
3. **БУДЕТЕ** наслаждаться улучшением вкуса и обоняния.
4. **БУДЕТЕ** более успешны в интимной жизни.



ВЫ ХОТИТЕ БРОСИТЬ? НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

70% курящих хотят бросить, но:

- только 5% бросают курить с помощью силы воли;
- в среднем каждый предпринимает 5-7 попыток отказаться от курения;
- бросить курить сложно, но можно: практически сразу вы начнете ощущать преимущества отказа от курения.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



ЛЕГКИЕ
КУРЯЩЕГО



СЕРДЦЕ
КУРЯЩЕГО



ЛЕГКИЕ
НЕКУРЯЩЕГО



СЕРДЦЕ
НЕКУРЯЩЕГО



Электронная НеАльтернатива

Многие воспринимают электронные сигареты лучшей альтернативой привычным. Но на самом деле то, что мы привыкли называть сигаретой, в табачной индустрии известно под термином «система поставки никотина». И по большому счету неважно, что это за система, обычная ли сигарета или электронная. В любом случае организм получает дозу никотина, которая постепенно вызывает сильную зависимость. Поэтому как таковой принципиальной разницы между курением электронных сигарет и обычных нет.

Никотин – это самый настоящий наркотик быстрого действия! Как и в обычных сигаретах, в электронных содержится аммоний, который ускоряет процесс привыкания. Почему курение электронных сигарет не вызывает дискомфорта? Для этого в их состав входят спирт, гликоль, антисептики, анестетики. Благодаря им можно значительно уменьшить кашель, спазмы, в меньшей степени чувствовать раздражение слизистой оболочки. А чтобы разнообразить ассортимент и привлечь к своей продукции все больше потребителей, применяют огромное количество различных ароматизаторов.

При этом электронные сигареты могут быть даже вреднее обычных. Дело в том, что основой для генерирования дыма служит пропиленгликоль, а пары его приводят к необратимым генетическим изменениям ДНК. Кроме того, в электронном варианте сигареты

содержатся опасные для здоровья химические вещества. К тому же никто не сможет вам с точностью ответить, какие именно химические соединения входят в состав купленной вами сигареты. С уверенностью можно сказать лишь одно – электронные сигареты так же вредны, как и обычные, и в любом случае создают ту же зависимость.

Мифы о кальянах

Экзотическая мода на кальян в умах обывателя как-то ненавязчиво поселила миф о его безвредности. Якобы в основе лежит не обычный табак, а специальные составы, в которых содержание смол и никотина меньше, чем в обычной сигарете, а дым проходит дополнительную очистку через воду, молоко или вино.

Врачи по медицинской профилактике раскрывают мифы модного увлечения

Миф первый. Кальян – это ароматерапия.

Зачастую в раскуривании кальяна участвуют несколько человек, а индивидуальные мундштуки, даже если и приготовлены, остаются нетронутыми или откладываются в процессе раскуривания. Поэтому подобный процесс ароматерапии через кальянную трубку легко может передать такие заболевания, как вирусный гепатит А, В, С, герпес, туберкулёз и даже венерические заболевания.

Миф второй. Кальянные табачные смеси не содержат вредных веществ.

На самом деле кальянные табачные смеси содержат гораздо больше вредных веществ, чем дешёвая сигарета. Специальные исследования установили, что одна затяжка кальяна подаёт в наши лёгкие в 3 раза больше дыма, чем целая выкуренная сигарета. Тем

более что подогретый влажный дым проникает гораздо глубже в дыхательные пути, чем сухой дым, а час курения кальяна по вреду, наносимому здоровью, сопоставим с 20 выкуренными сигаретами!

Миф третий. Кальянные смеси не горят, поэтому они безвредны.

Дым кальяна, как и любой дым, содержит очень вредный для лёгких человека угарный газ, вызывающий кислородное голодание всех органов и систем организма, и значительное повышение холестерина в крови, что в свою очередь ведет к высокому риску развития атеросклероза и болезней системы кровообращения.

Миф четвертый. Кальян помогает бросить курить.

Как раз наоборот: кальян способен вызвать привыкание. Последние исследования ВОЗ подтвердили, что даже нерегулярное курение кальяна вызывает большую потребность в этом ритуале, а также может заставить некурящего человека потянуться к обычной сигарете.