

## Полезные советы, желающим бросить курить

1. Не носите сигареты с собой.
2. Бросать курить лучше сразу и в один запланированный день.
3. Если Вы сталкиваетесь с кризисной обстановкой (болезнь членов семьи, наводнение и другие), помните, что курение – не решение проблемы.
4. Глубокое дыхание помогает побороть сильное желание закурить.
5. В первые три дня удвойте количество выпиваемого фруктового сока.
6. Чтобы не набрать вес, ешьте больше овощей, фруктов и меньше сладостей. В первые дни морковь – хороший заменитель сигарет.
7. Вам очень могут помочь регулярные умеренные физические упражнения.
8. Бойтесь одной затяжки. Даже через 3 месяца она может испортить все.
9. Не спорьте с собой относительно того, как сильно Вы хотите бросить курить. Думайте о том, как отвратительно было бы для Вас, вернуться к старому образу жизни.
10. Не тратьте впустую деньги, сэкономленные на сигаретах. Купите себе что-то, что действительно стоит месяца или двух Ваших титанических усилий в воздержании от курения.
11. Чаще ходите туда, где нельзя курить – кинотеатры, библиотеки, рестораны, где курение запрещено.



**БРОСЬ КУРИТЬ  
И  
ВЫИГРАЙ ЗДОРОВЬЕ!**

*Буклет изготовлен и издан*



Общественным Фондом  
«Фонд Защиты Здоровья»

*при финансовой поддержке*



Кампанию  
«Будущее без табачного дыма»

*при технической поддержке*



Отдела по борьбе против табака  
Республиканского центра  
управления здоровьем

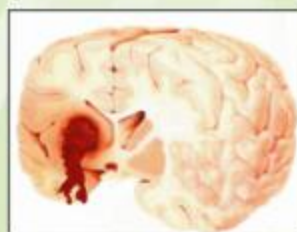
Типография ОсОО «PrintHouse»

Тираж 1000 экз.  
Кыргызская Республика,  
г. Бишкек, 2008 г



**Курение или Здоровье?  
Выбор за Вами**

**КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К  
КРОВОИЗЛИЯНИЮ В МОЗГ!**



## Курение приводит к кровоизлиянию в мозг!

- Никотин, повышая сосудистый тонус, вызывает сужение сосудов головного мозга.
- Никотин разрушает стенку сосудов, приводя к более быстрому разрыву и кровоизлиянию.
- Никотин вызывает повышение артериального давления и вызывает разрыв неполноценных сосудов.
- Никотин вызывает образование тромбов, повышая уровень фибриногена в крови и адгезию (слипание) тромбоцитов.
- Никотин повышает уровень холестерина в крови и приводит к развитию атеросклероза, когда жировые отложения так называемые бляшки откладываются на поврежденной стенке сосудов, препятствуя кровотоку по артериям, в этих случаях тромбы образуются более легко, которые часто приводят к развитию ишемического инсульта.
- Окись углерода в табачном дыме связывается с гемоглобином крови, образуя карбоксигемоглобин, уменьшающий доставку кислорода жизненно важным органам, особенно головному мозгу.
- Курение за счет хронического кислородного голодания приводит к снижению памяти, внимания, интеллекта.

- Курение приводит к лабильности настроения, раздражительности, психологической неустойчивости, плохому сну.
- Курение – увеличивает риск развития «тихих» инсультов, которые остаются незамеченными, но являются предвестниками кровоизлияния в мозг.
- Чем больше Вы курите, тем выше Ваше артериальное давление и риск развития кровоизлияния в мозг.
- При повышенном кровяном давлении ослабленных участках артериальной стенки могут образоваться аневризмы (расширения), приводящие к ее разрыву и повреждению тканей мозга, т.е. развитию геморрагического инсульта, часто со смертельным исходом.

Рис.1. Кровоизлияние в мозг при геморрагическом инсульте, и зона повреждения при ишемическом инсульте.



**У людей, бросивших курить, риск возникновения сердечно-сосудистых болезней уменьшается в 12 раз!**

## Если вы бросите курить, то через:

- **20 минут** артериальное давление и пульс становятся нормальными.
- **8 часов** уровень никотина и угарного газа в крови снижается наполовину, уровень кислорода поднимается до нормального.
- **24 часа** угарный газ выводится из организма полностью. Значительно снижается риск острого инфаркта миокарда.
- **48 часов** в организме не остается никотина.
- **48 часов** улучшается способность ощущать запахи.
- **72 часа** улучшается самочувствие.
- **2-12 недель** улучшается циркуляция крови.
- **3-9 месяцев** функциональные резервы легких увеличиваются на 30%.
- **1 год** риск инфаркта миокарда снижается на 50%.
- **15 лет** риск инфаркта миокарда сравнивается с риском у никогда не курившего.

Линия помощи - 0800 111 1 111



**Курение приводит  
к кровоизлиянию в мозг**