

Если Вы бросите курить, то через:

- 20 минут артериальное давление и пульс становится нормальным.
- 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 увеличивается на 30%.
- 1 год риск инфаркта миокарда снижается на 50%.
- 15 лет риск инфаркта миокарда сравнивается с риском у никогда не курившего.

Ваше курение – причина многих заболеваний Ваших родных и близких!

www.help.kg



БЕСПЛАТНАЯ **2103** от "О!",
линия помощи: "МегаКом"

Бросай курить и сохрани здоровье!

Буклет изготовлен



Общественным Фондом
«Фонд Защиты Здоровья»

при финансовой поддержке



Кампании
«Будущее без табачного дыма»

Переиздано:



Республиканским центром
укрепления здоровья при
поддержке SWAPs Национальной
программы по реформе
здравоохранения «Ден соолук» на
2012-2016 годы Министерства
здравоохранения Кыргызской
Республики.

Типография ОсОО "Kirland"
Тираж 32 000 экз.
Кыргызская Республика,
г. Бишкек, 2016 г.



**Курение или Здоровье?
Выбор за Вами...**

Практические советы

**Как бросить
курить**



Линия помощи: www.help.kg

Практические советы, желающим бросить курить

- Бросать курить лучше сразу и в один запланированный день.
- Если Вы сталкиваетесь с кризисной обстановкой (болезнь членов семьи, наводнение и другие), помните, что курение – не решение проблемы.
- Глубокое дыхание помогает побороть сильное желание закурить.
- В первые три дня удвойте количество выпиваемого фруктового сока.
- Чтобы не набрать вес, ешьте больше овощей, фруктов и меньше сладостей.
- Вам очень могут помочь регулярные умеренные физические упражнения.
- Бойтесь одной затяжки. Даже через 3 месяца она может испортить все.
- 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.
- Не носите сигареты с собой.

- Стараться выкуривать как можно меньше сигарет; вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы в каждый последующий день их было выкурено меньше, чем в предыдущий.
- Затягиваться реже, сократить глубину затяжки.
- Не курить на голодный желудок, тем более утром натощак.
- Между затяжками не оставлять сигарету во рту.
- Не докуривать сигарету на одну треть, еще лучше после 2-3 затяжек выбрасывать сигарету.
- Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору. Как можно дольше не курить после интенсивной физической нагрузки, а тем более во время нее.
- Время от времени устраивать перерывы в курении (“не курю до понедельника, до конца месяца, до конца года”).

Эти советы помогли многим бросить курить, они и Вам помогут

- Не курите, когда курить не хочется. Не пытайтесь курить “за кампанию” только потому, что закурил кто-то из Вашего окружения.
- Не курите в присутствии детей - не подавайте им плохой пример, в присутствии некурящих - уважайте их право на чистый воздух.
- Избегайте пребывания в накуренных помещениях.
- Чаще ходите туда, где нельзя курить – кинотеатры, библиотеки, рестораны, где курение запрещено.

Табачный дым содержит 7000 вредных токсических, ядовитых, канцерогенных и мутагенных соединений!

Безопасного уровня табачного дыма в окружающем воздухе не бывает. Лишь 20% табачного дыма вдыхает курильщик, а остальное приходится на долю окружающих!

Наиболее вредные соединения находятся в воздухе накуренного помещения, чем в воздухе, который Вы вдыхаете на улицах города в час пик.