

Полезные советы, желающим бросить курить

- Не носите сигареты с собой.
- Бросать курить лучше сразу и в один запланированный день.
- Если Вы сталкиваетесь с кризисной обстановкой (болезнь членов семьи, наводнение и другое), помните, что курение – не решение проблемы.
- Глубокое дыхание помогает побороть сильное желание закурить.
- Первые три дня удвойте количество выпиваемого фруктового сока.
- Чтобы не набрать вес, ешьте больше овощей, фруктов и меньше сладостей. Первые дни морковь – хороший заменитель сигарет.
- 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 тратьте впустую деньги, сэкономленные на сигаретах. Купите себе что-то, что действительно стоит месяца или двух Ваших титанических усилий в воздержании.
- Чаще ходите туда, где нельзя курить – кинотеатры, библиотеки, рестораны, где курение запрещено.



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

**Курение приводит к
кровоизлиянию в мозг!**

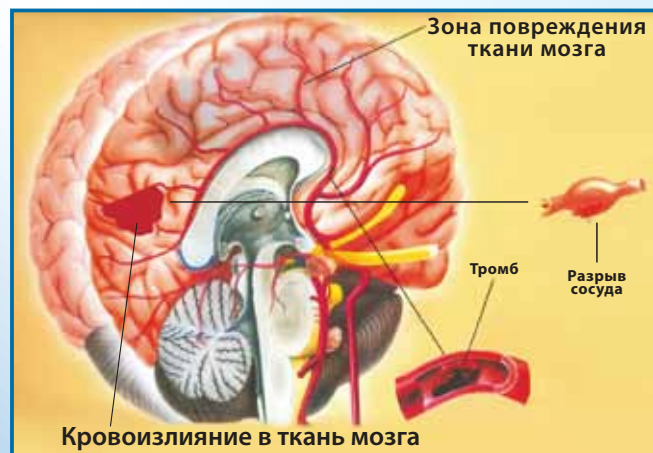


Курение приводит к кровоизлиянию в мозг!

- 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, которые часто приводят к развитию ишемического инсульта, образуются более легко.
- 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 смертельными исходами.

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.

Бесплатная линия помощи, тел.: 2103



Курение приводит к кровоизлиянию в мозг