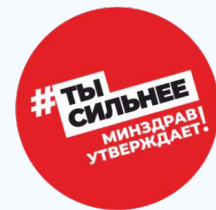


ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



20 МИН

Снижается пульс и давление



12 ЧАСОВ

Содержание угарного газа в крови приходит в норму

15 ЛЕТ

Риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня некурящего



10 ЛЕТ

В 2 раза снижается риск развития рака легких



5 ЛЕТ

Снижается риск развития инсульта



1-2 НЕДЕЛИ

Улучшается кровоснабжение органов и тканей



1-9 МЕСЯЦЕВ

Уменьшается кашель и одышка



1 ГОД

В 2 раза снижается риск развития ишемической болезни сердца



Макет подготовлен ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26

(3822) 65-02-16

profilaktika.tomsk.ru

Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров, Томск!»



Издано в рамках государственной программы «Обеспечение безопасности населения Томской области» подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

5 ШАГОВ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ШАГ 1

Найдите причину

Мотивация – это очень важно. Ничто не заставит вас бросить курить, если вы сами этого не захотите. Найдите свою причину. И помните: вы бросаете курить исключительно для себя!

ШАГ 5

Составьте план

Помните, что физическая активность, глубокое дыхание, переключение внимания и деятельности, помогают обуздать тягу к никотину и ослабить симптомы абстиненции (синдром отмены).



ШАГ 2

Выберите дату

Определите день, в который вы бросите курить. Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить сигареты, вейпить или как-то иначе потреблять никотин.

ШАГ 3

Найдите метод

Есть несколько способов бросить курить. Вы можете выбрать один из них или как-то их сочетать.

ШАГ 4

Рассмотрите возможности медикаментозной терапии

Отказ от курения может повлиять на ваше физическое состояние: вызвать головную боль, раздражительность и упадок сил. Тяга к сигаретам в такие моменты может только усиливаться. Никотинзаместительная терапия поможет обуздать эти желания.