

КУРЕНИЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ФАКТОРА РИСКА

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:

КУРЕНИЕ – тяжелая форма зависимости, которую нужно преодолеть в любом возрасте и при любом стаже курения.

Основная опасность зависимости от курения состоит в том, что большинство веществ, находящихся в табаке, не выводятся из организма, а накапливаются в нем. Чем солидней ваш стаж курильщика, тем сильнее разрушается организм.



Курящие люди в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких. Курение повышает риск прерывания беременности на 25 %, риск рождения недоношенного ребенка возрастает в 2 раза. При стаже курения более 10 лет вероятность аденомы предстательной железы возрастает в 5 раз.

Табачный дым опасен и для окружающих, это так называемое пассивное курение. В результате пассивного курения частота возникновения рака выше в 1,5-2 раза. Кроме того, в среднем 15 % людей с бронхолегочным раком не курили, но в их семьях есть курильщик, и они вынуждены вдыхать дым.



ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ:

■ **Заведите дневник курильщика.** Определите, что стимулирует вас к курению. В течение недели фиксируйте моменты, когда вы хотите курить.

■ **Определите мотивацию.** Запишите причины, которые вас мотивируют отказаться от сигарет. Необходимо понимать, действительно ли вы хотите отказаться от курения и готовы потратить на это время или это сиюминутный порыв, который пройдет при столкновении с трудностями.

■ **Назначьте день отказа от курения.** Это любой удобный для вас день.

■ **Найдите единомышленника по отказу от курения.** Это может быть коллега или приятель. Или попробуйте поискать через Интернет.

■ **Заручитесь поддержкой близких людей.** Предупредите о том, что в этот период вы можете быть раздражительным.

■ **Правильно питайтесь.** Пейте не менее двух литров минеральной воды в день, небольшими порциями, чтобы очиститься от накопленных токсинов. Восстановите иммунную систему, обогатив рацион витаминами А, С и Е (домашний томатный соус, семена тыквы, подсолнечника, грецкие орехи, квашеная капуста, фрукты, перец).

■ **Увеличьте двигательную активность.** Для снятия стресса достаточно делать зарядку и совершать прогулки на свежем воздухе (достаточно 30 минут в день). Либо займитесь фитнесом, занятиями в бассейне (три раза в неделю).

■ **Отвлекайте себя.** Избегайте ситуаций, провоцирующих у вас тягу к курению. Займите себя в эти моменты и придумайте, что сделаете, если у вас возникнет сильное желание закурить вновь. Например, вам помогут эспандеры для рук или кубик Рубика.

■ **Освойте релаксацию.** Выполняйте дыхательные упражнения каждый день по 3–5 минут при желании закурить или в стрессовой ситуации.

■ **Не используйте альтернативные способы курения.** Кальян, электронные сигареты, вейпы и т.п. так же, как и обычные сигареты, разрушают здоровье и не помогают бросить курить!

■ **Откладывайте деньги,** которые обычно тратили на сигареты, и порауйте себя приятной покупкой.

**ЕСЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ –
ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ:**

Информационно-образовательный сервис
Министерства здравоохранения РФ
(отправьте смс НЕКУРЮ на 5253, услуга бесплатная)

Федеральная горячая линия по здоровому образу жизни –
8 800 2000 200, доб. 1

Отделение (кабинет) профилактики поликлиники по месту прикрепления

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»
Адрес: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а
Телефон для записи на консультацию: 8(3532) 70-32-45

