



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



**СУЩЕСТВУЮТ ОБЩИЕ СОВЕТЫ
КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:**

✓ ПОПРОБУЙТЕ НИКОТИНОВУЮ ЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ

(НАПРИМЕР: СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЭРОЗОЛИ ИЛИ
ИНГАЛЯТОРЫ, НИКОТИНОВЫЕ ПЛАСТЫРИ,
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКА ИЛИ ЛЕДЕНЦЫ)

✓ ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ

(ТЯГА К ТАБАКУ БУДЕТ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНОЙ В
СИТУАЦИЯХ, КОГДА ВЫ КУРИЛИ ДО ЭТОГО:
НАПРИМЕР В БАРАХ, ИЛИ КОГДА ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ СТРЕСС ИЛИ ПЬЕТЕ КОФЕ)

✓ ГОНИТЕ ОТ СЕБЯ МЫСЛИ О ТОЛЬКО ОДНОЙ СИГАРЕТЕ

(МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ СОБЛАЗН ВЫКУРИТЬ
ВСЕГО ОДНУ СИГАРЕТУ, НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ
СЕБЯ, ПОЛАГАЯ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ
ОСТАНОВИТЬСЯ НА ЭТОМ)

✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

(ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОТВЛЕЧЬСЯ
ОТ ТЯГИ К ТАБАКУ И СНИЗИТЬ ЕЕ
ИНТЕНСИВНОСТЬ)

✓ ПРАКТИКУЙТЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

(ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, РАССЛАБЛЕНИЕ
МЫШЦ, ЙОГА, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, МАССАЖ
ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ.)

✓ НАПОМНИТЕ СЕБЕ О ПРЕИМУЩЕСТВАХ

(ЗАПИШИТЕ ИЛИ ПРОИЗНЕСИТЕ ВСЛУХ
ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ВЫ ХОТИТЕ
БРОСИТЬ КУРИТЬ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТЯГИ К
ТАБАКУ.)



✓ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

(ОБРАТИТЕСЬ К ЧЛЕНУ СЕМЬИ, ДРУГУ ИЛИ
СПЕЦИАЛИСТУ ЗА ПОМОЩЬЮ В ВАШИХ УСИЛИЯХ
ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРИСТРАСТИЮ К ТАБАКУ.)





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КАКИЕ ВИДЫ РАКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?
ИЗ 10 СЛУЧАЕВ РАКА ЛЕГКОГО- 9 ПАЦИЕНТОВ ЯВЛЯЮТСЯ
КУРИЛЬЩИКАМИ.
У КУРИЛЬЩИКОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ РАК:
ПИЩЕВОДА, ГОРТАНИ, ГЛОТКИ, ПОЧЕК, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ,
ПЕЧЕНИ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЖЕЛУДКА, ШЕЙКИ
МАТКИ, ТОЛСТОЙ И ПРЯМОЙ КИШКИ, А ТАКЖЕ ЛЕЙКОЗ.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КАКИЕ ЕЩЕ БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЕТ КУРЕНИЕ?

**ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ ВО ВСЕМ МИРЕ
УМИРАЕТ 7 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК.**

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАРУШЕНИЕ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, ХРОНИЧЕСКУЮ
ОБСТРУКТИВНУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ, ДИАБЕТ И ЦЕЛЫЙ РЯД
ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

КУРИЛЬЩИКИ ПОДВЕРЖЕНЫ БОЛЕЕ ВЫСОКОМУ РИСКУ
РАЗВИТИЯ ПНЕВМОНИИ, ТУБЕРКУЛЕЗА И ДРУГИХ ИНФЕКЦИЙ
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.



#Ты
СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВА
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



**ЕСЛИ КУРИТЬ РЕДКО, РИСК ЗАБОЛЕТЬ
РАКОМ УМЕНЬШИТСЯ?**

**БЕЗОПАСНОГО РЕЖИМА КУРЕНИЯ НЕ
СУЩЕСТВУЕТ.**

КУРЕНИЕ ХОТЯ БЫ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ В ДЕНЬ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПРИВЕСТИ К
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ.



**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНДРАВА
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

