

- ⑥ Бросив курить, Вы избавитесь от кашля, кожа лица будет выглядеть моложе, а зубы – белее.
- ⑦ Ваша одежда, дом, машина не будут иметь неприятного запаха.
- ⑧ Вы можете более разумно тратить деньги. Покупка даже одной пачки дешёвых сигарет в день обходится более чем в 11 тысяч рублей в год.

8 правил отказа от курения

- ① Примите решение об отказе от курения! Составьте список причин, в силу которых Вы решили бросить курить и часто их перечитывайте.
- ② Объявите о своем решении близким и окружающим, предложите им присоединиться к Вашему решению. Попросите знакомых не курить при Вас. Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно вынуждают Вас закурить.
- ③ Выбросьте пепельницы, зажигалки, сигареты и всё, что было связано с курением.

- ④ Ведите активный образ жизни: больше двигайтесь, ходите пешком, регулярно делайте зарядку, занимайтесь спортом.
- ⑤ Правильно питайтесь: выбирайте продукты, богатые клетчаткой (фрукты, овощи, каши) и белком (нежирные молочные продукты, рыба).
- ⑥ Пейте больше жидкости (если нет противопоказаний), исключите алкоголь и кофе.
- ⑦ Воспользуйтесь лекарственными препаратами, назначенными врачом – это вдвое увеличит Ваши шансы на успех.
- ⑧ Порадуйте себя: купите что-нибудь на все сэкономленные от покупки сигарет деньги!

ПОМНИТЕ!
**Никогда не поздно
бросить курить!**
Верьте в свои силы!

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО
«Региональный центр
медицинской профилактики»,
www.rcmp.zdravnsk.ru



**Откажись
от курения!**
**Вздохни
свободно!**

Табак – тебе враг!

Курение – социальная проблема современного общества. Ежедневно во всем мире выкуривается около 15 млрд. сигарет. В России курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Для курящих является проблемой бросить курить, для некурящих – избежать влияния курящего общества.

Только факты

В состав табачного дыма входит более 4000 самых разных компонентов и их соединений. Наиболее токсичными соединениями табачного дыма являются **никотин**, окись углерода (угарный газ), канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы, соединения азота, металлы, особенно тяжелые (ртуть, кадмий, никель, кобальт и др.) Вся эта таблица Менделеева, вступая в химические реакции, усиливает токсические

свойства табачного дыма. Главный компонент – никотин – наркотик и сильный яд. Он легко проникает в кровь, накапливается в самых жизненно важных органах, приводя к нарушению их функций. **Угарный газ (CO)** вступает в стойкую связь с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин. Развивается хроническое кислородное голодание, отчего страдают в первую очередь мозг и сердечнососудистая система. **Бензопирен** – наиболее опасный из канцерогенов. **Полоний-210**, период полураспада которого, как и других изотопов (свинца-210, висмута-210), исчисляется десятками и сотнями лет, накапливается в самых различных органах и тканях, не только разрушая их, но и повреждая наследственный аппарат. Человек, выкурив всего одну сигарету, «забрасывает» в себя столько тяжелых металлов и бензопирена, сколько бы он поглотил их, вдыхая выхлопные газы 16 часов!

8 причин для отказа от курения

- 1 Продолжая курить на работе, в общественных местах, Вы нарушаете Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»!
- 2 Никотин – вещество, вызывающее сильнейшую интоксикацию организма и физическую и психическую зависимость.
- 3 Курение вызывает заболевания сердца, сосудов, легких (в том числе опухолевые, бронхит курильщика), курильщики умирают на 10-15 лет раньше тех, кто не курит.
- 4 Окружающие вас люди, вдыхая табачный дым (пассивное курение), подвергают себя опасности заболеваний.
- 5 У курящих женщин гораздо выше риск рождения недоношенных детей и детей с низким весом.