



Польза отказа от курения

10 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. Риск **инсульта** сокращается до уровня человека, который никогда не курил.
2. Наполовину снижается риск **рака ротовой полости, горла и пищевода**.
3. Сокращается риск **рака гортани**.
4. Наполовину снижается риск **коронарной недостаточности**.
5. Сокращается риск развития **язв**.
6. Снижается риск **смертельного исхода при хронической обструктивной болезни легких**. Вдвое сокращается риск рака легких.
7. Наполовину снижается риск **рака мочевого пузыря**.
8. Ослабляются симптомы **заболевания периферических сосудов**.
9. Сокращается риск **рака шейки матки**.
10. Риск рождения **ребенка с низкой массой тела** снижается до нормального уровня, если бросить курить перед беременностью или во время первого триместра.

Легкие курильщика



**Легкие
некурящего человека**

Через 20 минут после того, как вы выкурили свою последнюю сигарету, в вашем организме начинают происходить изменения, которые продолжают в течение многих лет.

ВАМ ЭТОГО МАЛО?

- **Через 20 минут**
Уменьшается частота сердечных сокращений.
- **Через 12 часов**
Уровень угарного газа в крови возвращается в норму.
- **Через 2 недели – 3 месяца**
Начинает снижаться риск сердечного приступа. Начинает улучшаться функция легких.
- **Через 1–9 месяцев**
Уменьшаются кашель и одышка.
- **Через 1 год**
Дополнительный риск коронарной недостаточности уменьшается вдвое.
- **Через 5–15 лет**
Риск инсульта снижается до уровня некурящего человека.
- **Через 10 лет**
Показатель смертности от рака легких уменьшается примерно наполовину, а также сокращается риск рака ротовой полости, горла, пищевода, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы.
- **Через 15 лет после того, как вы бросили курить**
Риск коронарной недостаточности снижается до уровня некурящего человека.

НИКОТИН: СИЛЬНЫЙ НАРКОТИК

Если вы уже пытались бросить курить, то вы знаете, насколько это может быть трудно. Это трудно, потому что никотин вызывает очень сильную зависимость. Как правило, люди делают несколько попыток бросить курить, прежде чем им это удастся, но многие бросают с первой попытки. При каждой попытке бросить курить вы узнаете, что вам помогает, а что мешает.

50 000 000
американцев

отказались

от табака.

Вам тоже это
под силу!

Отказ от курения — одно из самых важных решений, которое вы примете в своей жизни.

- Вы проживете более долгую и здоровую жизнь.
- У вас снизится вероятность развития сердечного приступа, инсульта или рака.
- Если вы беременны, вы увеличите вероятность рождения здорового ребенка.
- Люди, вместе с которыми вы живете, особенно ваши дети, тоже станут более здоровыми.
- У вас появятся дополнительные деньги, на которые вместо сигарет вы сможете купить другие вещи.

ПЯТЬ ШАГОВ НА ПУТИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

Исследования показывают, что следующие шаги помогут вам навсегда бросить курить. Это произойдет с наибольшей вероятностью, если вы будете выполнять все эти шаги.

1. Подготовка

- Назначьте дату отказа от курения.
- Выбросьте **ВСЕ** сигареты и пепельницы, которые есть у вас дома, в автомобиле и на рабочем месте.
- Попросите гостей не курить у вас дома.
- Подумайте о ваших последних попытках бросить курить. Поразмышляйте о том, что получилось, а что нет.
- Бросив, не начинайте курить снова — **НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!**

2. Поддержка

Исследования показывают, что ваша попытка бросить курить с большей вероятностью окажется успешной, если вы обратитесь за помощью.

Скажите своим родным, друзьям и коллегам, что вы собираетесь бросить курить и нуждаетесь в их поддержке. Попросите их не курить в вашем присутствии и не оставлять сигареты у вас на виду.

Поговорите с вашим поставщиком медицинских услуг — врачом, стоматологом, медсестрой, фармацевтом, психологом или консультантом по отказу от курения.

Пройдите консультирование индивидуально, в группе или по телефону. Чем больше консультаций вы получите, тем выше будет вероятность бросить курить. Найдите подходящую программу в местной больнице

или медицинском центре. Позвоните в местный департамент здравоохранения, чтобы получить информацию о программах по отказу от курения в вашем регионе.

3. Осваивание новых навыков

Постарайтесь отвлечься от желания закурить. Поговорите с кем-нибудь, прогуляйтесь или займитесь делом.

При первой попытке бросить курить стоит изменить свой обычный распорядок дня. Ходите на работу другой дорогой. Пейте чай вместо кофе. Завтракайте в другом месте.

Постарайтесь сократить количество стрессовых ситуаций. Примите горячую ванну, займитесь физическими упражнениями или почитайте книгу.

Каждый день планируйте заниматься чем-нибудь, что делает вас счастливым.

Пейте много воды и других жидкостей.

4. Использование лекарств

Лекарственные средства могут помочь в некоторой степени ослабить вашу тягу к курению.

Управление США по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (U.S. Food and Drug Administration, FDA) одобрило данные безрецептурные лекарственные средства для применения с целью отказа от курения: пластырь, никотиновая жевательная резинка и никотиновые пастилки. Кроме того, по рецепту можно приобрести никотиновый ингалятор, назальный спрей и зибан/бупропион.

Обратитесь за консультацией к вашему поставщику медицинских услуг и внимательно прочтите информацию на упаковке.

Эти препараты могут удвоить ваши шансы покончить с курением навсегда.

Любой человек, пытающийся бросить курить, может получить пользу от приема лекарств. Если вы беременны или планируете забеременеть, кормите грудью, еще не достигли 18 лет, выкуриваете меньше 10 сигарет в день или страдаете каким-либо заболеванием, поговорите с вашим поставщиком медицинских услуг, прежде чем использовать лекарства.

5. Готовность к рецидивам

Большинство рецидивов происходит в течение первых трех месяцев.

Не унывайте, если вы снова начали курить. Помните, что большинству людей требуется несколько попыток, прежде чем достичь успеха.

СЛОЖНОСТИ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ОПАСАТЬСЯ

Алкоголь. Воздерживайтесь от алкоголя. Употребление спиртных напитков уменьшает ваши шансы на успех.

Другие курильщики. Общение с курильщиками может вызвать у вас желание закурить.

Прибавка в весе. Многие курильщики набирают вес, когда бросают курить, как правило, меньше 4,5 кг (10 фунтов). Питайтесь правильно и оставайтесь активными. Не позволяйте прибавке в весе отвлекать вас от главной цели — отказа от курения.

Плохое настроение или депрессия. Найдите другие способы поднять себе настроение, кроме курения. Поговорите с другом, членом семьи или консультантом. Начните заниматься новым хобби. Занимайтесь физическими упражнениями или гуляйте.

Если у вас возникли проблемы, поговорите с вашим поставщиком медицинских услуг.



ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ ИЛИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Исследования свидетельствуют о том, что любой человек может бросить курить. Возможно, ваша ситуация или заболевание станут особым стимулом для отказа от курения.

Беременные женщины/молодые мамы. Защита здоровья матери и ребенка.

Пациенты больниц. Уменьшение проблем со здоровьем и более быстрое выздоровление.

Пациенты, перенесшие сердечный приступ. Сокращение риска второго сердечного приступа.

Пациенты с раком легких, головы и шеи. Сокращение риска вторичного рака.

Родители. Защита детей от заболеваний, причиной которых является пассивное курение.

Перед тем как решиться бросить курить, спросите себя:

1. Почему я хочу бросить курить?
2. Когда я пытался (пыталась) сделать это в последний раз, что мне помогало, а что нет?
3. Какие ситуации будут самыми трудными для меня после того, как я брошу курить? Как я буду справляться с ними?
4. Кто может мне помочь преодолеть трудные времена? Родные? Друзья? Врач?
5. Какое удовольствие я получаю от курения? От чего я смогу продолжать получать удовольствие, если брошу курить?

Спросите вашего поставщика медицинских услуг:

1. Как вы можете мне помочь бросить курить?
2. Какие лекарства, на ваш взгляд, лучше всего мне подойдут и как их принимать?
3. Что делать, если мне понадобится дополнительная помощь?
4. На что похож синдром отмены при прекращении курения? Как получить информацию о синдроме отмены?



International District Medical & Dental Clinic
720 8th Avenue South
Seattle, WA 98104
206.788.3700

www.ichs.com

Holly Park Medical & Dental Clinic
3815 South Othello Street
Seattle, WA 98118
206.788.3500