

Рекомендации по отказу от курения

1. Решите, с какого дня вы бросите курить. Точная дата сделает ваш план по отказу от курения более четким.
2. Заручитесь поддержкой друзей и родственников. Однако не стоит забывать, что регулярные консультации врача и психолога удвоят шанс на отказ от курения.
3. Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общество курящих людей.
4. Не паникуйте, если вы сорветесь. Если вы не справились с первого раза, продолжайте ваши попытки – это того стоит!
5. Преодолеть желание закурить поможет физическая активность (не менее 30 минут в день умеренной физической нагрузки).
6. После отказа от курения наступает период улучшения вкусовой чувствительности, что способствует повышению аппетита. В данном случае употребляйте в пищу низкокалорийные продукты питания.

«Если вы бросите курить сейчас, ваше тело восстановится в течение нескольких недель, причем так, как будто вы никогда не были курильщиком».

*Аллен Карр,
писатель, борец с курением*

Горячая линия «Здоровая Россия»
Минздрава РФ: 8 800 200 0 200

Бросаемкурить.рф – бесплатный
мобильный сервис по отказу от курения

Консультации специалистов по вопросу
отказа от табакокурения вы можете
получить в центрах здоровья для
взрослого населения:

- г. Вологда (БУЗ ВО «Вологодская городская поликлиника № 1», ул. Мальцева, д. 45), тел. (8172) 21-58-81
- г. Череповец (БУЗ ВО «Череповецкая городская поликлиника № 1», ул. Милюткина, д. 6), тел. (8202) 51-67-51, доб. 303
- г. Великий Устюг (БУЗ ВО «Великоустюгская ЦРБ», ул. Водников, д. 10), тел. (81738) 2-12-52
- г. Сокол (БУЗ ВО «Сокольская ЦРБ», ул. Орешкова, д. 17), тел. (81733) 2-11-50
- а также в отделении/кабинете медицинской профилактики вашей поликлиники

Консультации по вопросам здоровья
и здорового образа жизни вы можете
получить по «Телефону здоровья»:

8 (8172) 72-00-60

График консультаций размещен на сайте
БУЗ ВО «Вологодский областной центр
медицинской профилактики»:

volprof.volmed.org.ru

Группа ВКонтакте:

vk.com/vocmp_vologda



vocmp_vologda

Для разработки памятки использованы материалы
Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Отпечатано в ООО «Издательский дом «Череповец»,
ИНН 3528008116, г. Череповец, ул. Металлургов, 14-а,
заказ ИДЧП00005327, тираж 5 000 экз., 2019 г.



Департамент
здравоохранения
Вологодской области

Вологодский областной
Центр медицинской
профилактики

Табак и женское здоровье

Памятка
для населения

Вологда
2019

16+

Статистические данные последних лет свидетельствуют, что наряду со снижением курения у мужчин, женщины закуривают все чаще и чаще. Причем риск развития заболеваний, вызванных курением, у женщин выше, чем у мужчин, как минимум в несколько раз.

Каковы последствия табакокурения для женского организма?



Курение, как и алкоголь, **существенно снижает** возможность успешного зачатия.



Никотин может привести к возникновению болевого синдрома в области яичников и **сбою в менструальном цикле**.



У курящей беременной женщины меньше шансов выносить и родить **здорового ребенка**.



Никотин снижает выработку основного женского гормона — эстрогена. Вследствие этого на 3–5 лет раньше наступают **менопауза** и связанные с этим возрастные изменения.

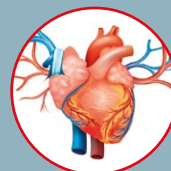


Кожа приобретает серый оттенок, раньше появляются **морщины**. Зубы и ногти желтеют. Волосы теряют естественный блеск, могут выпадать.

КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ РЯДА СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Инсульт



Инфаркт



Рак легких



Рак молочной железы



Рак шейки матки

Мифы о курении

• Курение помогает избавиться от лишних килограммов

При отказе от сигарет полнеют не по физиологическим, а по психологическим причинам. У тех, кто бросает курить, привычка браться за сигарету заменяется частыми перекусами. Тем самым повышенное потребление калорий способствует увеличению веса.

• Курение помогает справиться со стрессом

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) оказывают скорее возбуждающее действие. Расслабление вызывает не сам никотин, а процесс курения. Отвлечься и успокоиться без вреда для здоровья вы можете с помощью короткой прогулки на свежем воздухе или чашки горячего чая.

• Легкие сигареты менее вредные

Даже в легких сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на легкие сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

• Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс

Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие.