

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:

- **Отказ от курения должен быть одномоментным.** Постепенное отвыкание сохраняет влечение к курению, что вызывает психологическую напряженность и увеличивает очаг никотиновой зависимости.
- **Использование безникотиновых сигарет нецелесообразно,** так как при этом удовлетворяется психическое влечение, но отсутствует стимулирующее действие никотина: курение такого табака учащается, утяжеляются последствия.
- Для отвыкания от курения **лучше использовать отпуск или период выздоровления** от какого-либо заболевания, когда снижается потребность в курении.
- В период отвыкания возможны психологические трудности, что ведет к увеличению потребности в табаке. Здесь **положительный результат дает психотерапия**, форму которой выбирают в зависимости от особенностей личности.
- **Человек, который бросает курить и начинает снова** — это, так называемый, курильщик-рецидивист - **усугубляет** положение: его здоровье оказывается в более худшем состоянии, чем у курящего постоянно, и увеличивается очаг никотиновой зависимости.
- Человек **восстанавливает здоровье** через 3 месяца после кодировки, и через 1 год - если бросает курить самостоятельно.

СРАВНИТЕ И НАЧИНАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Из-за нарушения кровоснабжения снижается острота зрения, развиваются слепота и катаракта.

Из-за повреждения зубной эмали образуется желтый налет, возникают заболевания десен, что приводит к выпадению зубов.

Из-за нарушения кровоснабжения и влияния химических веществ кожа становится сухой и тусклой, появляются ранние морщины, серый оттенок кожи, круги под глазами, пигментные пятна.

Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений. Возникают заболевания кровеносных сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь.

Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе, поэтому возникают поведенческие нарушения, нарушения сна, головные боли. Из-за ухудшения кровоснабжения мозга развиваются: атеросклероз сосудов головного мозга, инсульт, рак мозга.

Повреждения слизистой органов дыхания приводят к развитию хронического бронхита, рак губы, языка, гортани, хронической обструктивной болезни легких.

Нарушение кровоснабжения желудка и влияние химических веществ в составе сигарет приводят к развитию гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

У мужчин: импотенция, бесплодие.

Воздействие на репродуктивную систему у женщин: бесплодие, рак шейки матки, мастопатия, риск преждевременных родов и рождения мертвого ребенка.

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ:

В сигаретном дыме содержится свыше 4800 химикатов, которые приводят к смерти каждые 6,5 секунд

*Ежегодно в мире от табака умирает примерно **5 миллионов** человек.*

*Ежедневно только в России никотин уносит около **одной ТЫСЯЧИ** жизней.*

Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака.

*Доказано, что у человека с никотиновой зависимостью жизнь **на 9 лет короче**, чем у его некурящего сверстника.*

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О КУРЕНИИ:

ЭТО ВРЕДНО

(СТРАДАЮТ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ, СОСУДЫ)

ЭТО НЕКРАСИВО

(ИЗМЕНЯЕТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ЗУБОВ, ТУСКНЕЮТ ВОЛОСЫ)

ЭТО НЕМОДНО

(ВО ВСЕМ ПРОГРЕССИВНОМ МИРЕ ЛЮДИ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ ЭТОЙ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ)

ЭТО НЕАКТУАЛЬНО

(ПРИ БЫСТРОМ, ПОРОЙ НЕПРЕДСКАЗУЕМОМ, РИТМЕ ЖИЗНИ ВЫ СТАНОВИТЕСЬ «ПРИВЯЗАННЫМ» К СИГАРЕТЕ)

ЭТО НЕЛОГИЧНО

(ПРИ НЫНЕШНЕМ СОСТОЯНИИ ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ВЫЖИВАТЬ, БОРОТЬСЯ ЗА ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ, А НЕ ОТРАВЛЯТЬ СЕБЯ)

ЭТО НЕРАЗУМНО

(КАЖДАЯ ПОТЕНЦИАЛЬНАЯ БУДУЩАЯ МАМА ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ЕЁ МАЛЫШ РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫМ, ВЕРОЯТНОСТЬ ЧЕГО СНИЖАЕТСЯ У КУРЯЩИХ)

ЭТО НЕВЫГОДНО

(ПОКУПАЯ СИГАРЕТЫ, МЫ ПЛАТИМ ЗА ТО, ЧТО ВРЕДИМ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, А ПОТОМ ПЛАТИМ, ЧТОБЫ ЕГО ВОССТАНОВИТЬ)

ОТКАЗ ОТ СИГАРЕТ

УЖЕ ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ ПОСЛЕ ВЫКУРЕННОЙ СИГАРЕТЫ У ЧЕЛОВЕКА НОРМАЛИЗУЕТСЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

ЧЕРЕЗ 8-12 ЧАСОВ ОРГАНИЗМ ОЧИСТИТСЯ ОТ УГАРНОГО ГАЗА – ОПАСНОГО ПРОДУКТА ВДЫХАНИЯ ТАБАЧНОГО ДЫМА. УРОВЕНЬ КИСЛОРОДА В ОРГАНИЗМЕ ПОВЫСИТСЯ ДО ЗДОРОВОЙ НОРМЫ.

СПУСТЯ СУТКИ ЯРКО ПРОЯВЛЯЮТСЯ НЕГАТИВНЫЕ СИМПТОМЫ. НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ИЗ-ЗА НЕХВАТКИ ДОФАМИНА ВОЗРАСТАЕТ. А ЕЩЕ КУРИЛЬЩИК НАЧИНАЕТ СИЛЬНО КАШЛЯТЬ. НО, НА САМОМ ДЕЛЕ, ЭТО ХОРОШИЙ ПРИЗНАК – ТАК ОРГАНИЗМ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ТОКСИНОВ В ЛЕГКИХ.

ЧЕРЕЗ 48 ЧАСОВ УРОВЕНЬ НИКОТИНА И ПРОДУКТОВ ЕГО РАСПАДА ЗАМЕТНО СНИЖАЕТСЯ. НАЧИНАЮТ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ НЕРВНЫЕ ОКОНЧАНИЯ – У КУРИЛЬЩИКА ОБОСТРАЕТСЯ ВКУС И ОБОНЯНИЕ.

А ЧЕРЕЗ 3 ДНЯ – СПУСТЯ 72 ЧАСА ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ – ПОЧКИ ВЫВЕДУТ УЖЕ БОЛЕЕ 90% НИКОТИНА И ЕГО МЕТАБОЛИТОВ ИЗ ОРГАНИЗМА. БРОНХИ ЛЕГКИХ, ВЕДУЩИЕ К АЛЬВЕОЛАМ, РАССЛАБЯТСЯ – И ДЫШАТЬ СТАНЕТ НАМНОГО ЛЕГЧЕ.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ У ЧЕЛОВЕКА ПОСТЕПЕННО НОРМАЛИЗУЕТСЯ РАБОТА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПРИХОДЯТ В НОРМУ ПЛАЗМЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ. РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА, РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ДИАБЕТА 2 ТИПА И РАКА СУЩЕСТВЕННО СНИЖАЕТСЯ.

ЧЕРЕЗ ГОД У БЫВШЕГО КУРИЛЬЩИКА ПОЛНОСТЬЮ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА И СОСУДОВ. ВДВОЕ СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ОТЛОЖЕНИЕМ ЖИРОВЫХ БЛЯШЕК И РУБЦОВОЙ ТКАНИ ОТ ПОВРЕЖДЕННЫХ ТОКСИНАМИ СТенок АРТЕРИЙ.

ГКУЗ «Забайкальский Территориальный центр
медицины катастроф»



Психофизиологическая лаборатория
Чита 2023