

ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ ОТМЕНЫ:

- Хвалите себя за каждый день без табака!
- Помогите организму вывести токсины: увеличьте физическую активность – упражнения, бег, ходьба на лыжах, плавание и пр.
- Увеличьте потребление продуктов богатых витаминами С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимон и др.), В1 (хлеб грубого помола, крупы), В12 (зеленый горошек, апельсин, дыня), РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель), А (овощи, особенно морковь), Е (хлеб грубого помола, растительные масла, зеленые овощи, зародыши пшеницы).
- Пейте щелочные напитки (несладкие минеральные воды, овощные отвары, овсяный кисель, молоко).
- Ограничьте острую, пряную, жирную пищу и копчености, алкоголь.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Бесплатная горячая линия по отказу от курения
8 800 200 0 200**



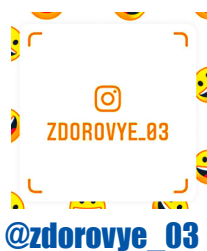
БРОСАЕМКУРИТЬ.РФ

ok.ru/group/53046028730513



Школа здоровья онлайн:

s.rcmp-bur.ru



**Центры здоровья в Улан-Удэ
(кабинеты по отказу от курения):**
ул. Советская, 32 б, тел.: (3012) 21-08-21
ул. Жердева, 100, тел.: (3012) 45-28-51

Школа здоровья в вашей поликлинике _____



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

[Рекомендации по коррекции факторов риска](#)

Дата _____

Потребление табака. Курение



Табакокурение – один из наиболее опасных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических заболеваний

- ✓ Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака, так называемые «легкие» и тонкие сигареты также вредны для здоровья.
- ✓ Пассивное курение также вредно, как и активное.
- ✓ Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения.
- ✓ Лечение зависит от степени табачной зависимости и готовности к отказу от курения.

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

1. Определите степень никотиновой зависимости по тесту Фагестрема.

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете 1 сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	В течение 6 – 30 мин	2
	30 – 60 мин	1
	Более чем 60 мин	0
2. Сложно ли вам воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11–12	1
	21–30	2
	31 и более	3
5. Вы курите чаще в первые часы утром, после того как проснетесь, чем в течение последующего дня?	Да	1
	Нет	0

Степень никотиновой зависимости определяется по сумме баллов:
0–2 – очень слабая; 3–4 – слабая; 5 – средняя; 6–7 – высокая; 8–10 – очень высокая.

2. Подумайте и ответьте на вопросы:

2.1. Известны ли вам отрицательные последствия курения?

- снижение работоспособности, потеря энергии
- затруднение дыхания, одышка кашель
- возникновение и/или обострение бронхиальной астмы ХОБЛ и других хронических заболеваний легких
- ишемическая болезнь сердца, аритмия, артериальная гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания высокий риск инфаркта и инсульта рак легких в 87 % случаев связан с курением
- рак мочевого пузыря – следствие курения рак груди рак других локализаций
- высокий риск неблагоприятного исхода беременности
- риск повреждения иммунной системы будущего ребенка (аллергии) и другие заболевания у курящих родителей часто болеют дети
- дети курящих родителей чаще становятся курильщиками
- потеря привлекательности, раннее старение кожи, появление морщин
- эректильная дисфункция у мужчин
- курить дорого, деньги тратятся не только на разрушение здоровья сигаретами, но и на его восстановление/последствия курения
- другие _____

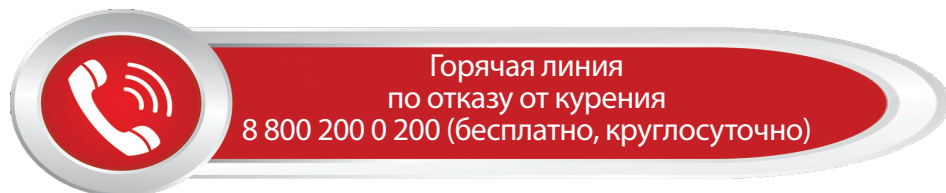
2.2. Какие причины отказа от курения наиболее важны для вас?

2.3. Какие преимущества вы получите, отказавшись от курения?

2.4. Что мешает вам отказаться от курения?

Если у вас высокая степень никотиновой зависимости, то её можно преодолеть с помощью лечения.

Не бойтесь обратиться за помощью при сильной тяге к курению в кабинет/отделение медицинской профилактики.



СОВЕТЫ ПО ИЗМЕНЕНИЮ КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. Старайтесь думать только о преимуществах отказа от курения.
2. Объявите о своем стремлении бросить курить и начале жизни без табака окружающим, желательно близким и авторитетным людям, чтобы предостеречь от отсрочки принятого решения.
3. Оцените ситуации, при которых наиболее часто вы курите, возможно «автоматически» (утром, после кофе, выход на улицу и пр.) и измените эти ситуации. Уберите с видимых мест предметы, напоминающие о курении (удобное кресло, пепельницу и пр.).
4. Избегайте прокуренных помещений и ситуаций, провоцирующих к закуриванию.
5. Замените перекуры низкокалорийными фруктами, овощами или жевательной резинкой, не содержащей сахара.
6. Поощряйте себя при устойчивости к соблазнам закурить (хвалите себя за каждый час и день отсрочки курения).
7. Посчитайте сумму, которую вы тратили на табачные изделия, за месяц и год (в течение года среднестатистический курильщик тратит не менее 12000–15000 рублей на сигареты), которая теперь станет дополнительным бонусом для вашего бюджета



РЕАКЦИИ И СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ:

Сильное желание закурить, возбудимость, беспокойство, нарушение концентрации внимания. Раздражительность, ухудшение настроения, чувство гнева. Депрессия, сонливость, головная боль, головокружение, бессонница. Тремор, потливость, увеличение веса. Усиление кашля, затруднение отхождения мокроты, чувство заложенности в груди, боли в мышцах и др.

Все эти симптомы ослабевают через три недели после отказа от курения.

При ухудшении состояния здоровья следует обратиться к врачу!

Вы можете получить дополнительную помощь в отказе от курения и подключиться к бесплатной программе рассылки СМС, мотивирующих на отказ от курения, на сайте **БРОСАЕМКУРИТЬ.РФ**