

- 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.

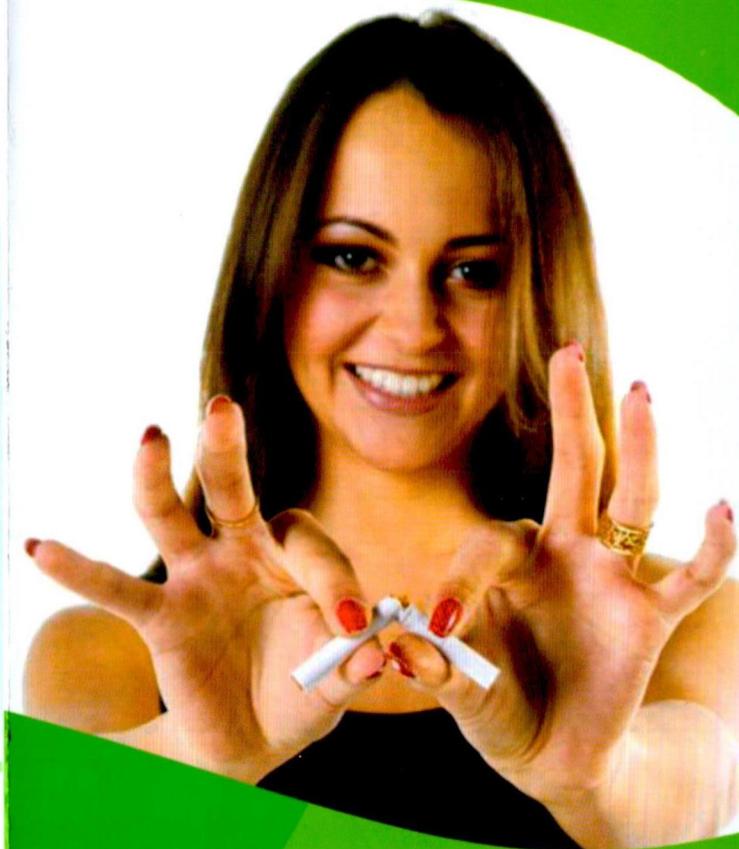
## 8 правил отказа от курения

- 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»  
<http://rcmp-nso.ru/>



**Откажись  
от курения!**  
**Вдохни  
свободно!**

## Табак – Ваш 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 (СО)** вступает в стойкую связь с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин. Развивается хроническое кислородное голодание, отчего страдают в первую очередь мозг и сердечно-сосудистая 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, физическую и психическую зависимости.
- 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.

# Помните!

- ✓ **Электронные сигареты** сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.
- ✓ **Курильщики, которые не могут или не хотят** отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты **в сочетании** с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.
- ✓ Таким образом, потребление электронных сигарет **сводит к нулю** все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Отпечатано: ООО «ТИПОГРАФИЯ КОЛОРИТ»; адрес: 630001, г. Новосибирск, ул. Сухарная, 35, корпус 7/3.  
Заказ № 1432. Тираж 1000 экз. Дата выпуска: 11.09.2019 г.



**Осторожно,**  
электронные  
сигареты!



Материал разработан  
**ФГБУ «НМИЦ профилактической медицины»**  
Минздрава России

## Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

### Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

«Безопасные и безвредные», «эффективные и крутые»?

 *Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!*

 Безопасны?

 **Во-первых**, электронные сигареты **не безопасны** — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карболовые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

 **Во-вторых**, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

 **А знаете ли вы**, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.



 *Они безвредны для окружения, я могу курить их там, где курить нельзя.*

 **Во-первых**, пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

 **Во-вторых**, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено **Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».**

 *Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!*

 **Не надейтесь!** Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

## Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение.

Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Хорошо, что у нас есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.

## Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.



Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!



Свершилось! Что дальше?

Похоже, первые дни после отказа от курения — самые тяжелые. Приходится заглушать желание курить.

**Мне советуют:**

- питаться дробно, к тому же, еда может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет — например, палочки сельдерея, моркови или семечки;
- больше есть фруктов и овощей, и все, что содержит клетчатку, — например, овсяную кашу, бобовые;
- пить больше жидкостей — соки и воду;
- больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

Может усилиться кашель, но скоро пройдет — пейте много жидкостей.

При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу. Сорвался, не выдержал — к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым — еще больше! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

**Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!**

Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Бросай  
курить  
самостоятельно



Материал разработан  
ФГБУ «НИИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

**Вы задавали себе вопрос «Почему я курю?»** Неужели для того, чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Если задуматься, станет ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха, не можем собрать мысли и сосредоточиться, и постоянно не нервничать, и адекватно общаться без очередной порции никотина, или просто не представляем нашей повседневной жизни без сигарет!

**Я курю, потому что не могу не курить!**

## Оцените, насколько вы зависимы?

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость!  
А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости? **Специальный тест — тест Фагерстрема** поможет оценить степень никотиновой зависимости. Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

1. Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете 1-ю сигарету?	в течение ... - первых 5 минут - 6-30 минут - 30-60 минут - более чем 60 минут	3 2 1 0
2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	- да - нет	1 0
3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	- первая утром - все остальные	1 0
4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	- 10 или меньше - 11-12 - 21-30 - 31 и более	0 1 2 3
5. Когда вы курите чаще: в первые часы утром, после того, как проснетесь, или в течение последующего дня?	- утром - в течение последующего дня	1 0
6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	- да - нет	1 0

**Итак, сумма баллов:**

**0-2** — у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!

**3-4** — у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

**5** — у меня средняя зависимость, надо подумать!

**6-7** — у меня высокая зависимость! Что делать, надо бежать за помощью!

**8-10** — у меня очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время!

## Вы решили бросить курить? А как это проверить?

**Опять считаем баллы!**

<b>Бросил бы я курить, если бы это было легко?</b>	Определенно нет	0
	Вероятнее всего, нет	1
	Возможно, да	2
	Вероятнее всего, да	3
<b>Как сильно я хочу бросить курить?</b>	Определенно, да	4
	Не хочу вообще	0
	Слабое желание	1
	В средней степени	2
	Сильное желание	3
	Однозначно хочу бросить	4

**Сумма баллов больше 6** — ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

**Сумма баллов от 4 до 6** — да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения и поработать над собой.

**Сумма баллов меньше 3** — да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?

## Бросить курить раз и навсегда!

Надо «завязывать» — бросить курить раз и навсегда! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет и всего вреда, связанного с ними.

Другие же бросают, и я смогу!

Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые «легкие».

Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

## А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться на всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но обязательно с целью бросить насовсем!

**Я сделаю вот что:**

- 1) буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- 2) стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- 3) буду покупать не больше одной пачки сигарет, замену марку на менее любимую;
- 4) буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

## Бросить курить: с чего начать?

Попробую разобраться, почему я курю?

Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько — автоматически.

Надо будет контролировать свои привычки, разобраться, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.

Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтоб «автоматически» вдруг не закурить.

Придется обходить стороной компании курящих и прокуриваемые помещения.

Надо собраться, и, наконец, назначить день полного отказа от курения — в выходные или в свой день рождения?

С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить. Вообще, надо остерегаться лишних стимулов закурить — алкоголь, кофе.

Надо рассказать родным, их поддержка не помешает.

Надо будет променять сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.

Надо больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал — думаю, время пришло!

## Куда пойти, что делать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать? **Сам:** собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применимо.

**Спорт** — очень полезное занятие и приятная альтернатива курению — способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, поэтому помогает побороть рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью **врача:** врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит. Медицинская помощь теперь стала еще ближе! **В поликлинике** за углом обязательно найдется специалист, который вам поможет отказаться от курения.

**Индивидуально или в группе:** психологическая поддержка — индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто используется в сочетании с лекарствами.

**Гипноз:** возможно, и помогает, хотя нет убедительных данных. Может, найти что-нибудь другое!

**Лекарства:** есть препараты, помогающие бросить курить, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы синдром отмены любимых сигарет был менее болезненным. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

**Не лекарства:** иголки, электромагнитные волны, электропунктура — все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой — и предупредить его.