

Шаг 3. Выберите свой метод отказа от курения

Есть несколько способов бросить курить:

- Прекратить курить одномоментно раз и навсегда.
- Сократить количество выкуриваемых сигарет, пока оно не дойдет до нуля.
- Выкуривать только часть каждой сигареты, постепенно уменьшая и количество затяжек, и количество сигарет.

Шаг 4. Рассмотрите возможность заместительной терапии

Никотиновая жевательная резинка, пастилки, пластыри помогут улучшить самочувствие, устранить головную боль, раздражительность, упадок сил, связанные с отказом от курения. Однако электронные сигареты, вейпы и прочие приспособления – не лучшая альтернатива, они могут усугубить проблему, и вы никогда не избавитесь от никотиновой зависимости.

Шаг 5. Составьте план

Найдите приятные способы заполнить время (это могут быть физическая активность, прогулки, хобби и т.п.). При этом избегайте занятий, которые в недавней вашей жизни были ассоциированы с курением.

Если у вас не получилось с первого раза, не расстраивайтесь, проведите работу над ошибками, обратитесь к специалисту кабинета отказа от курения территориальной поликлиники, доработайте стратегию и попробуйте еще раз.



Министерство здравоохранения Астраханской области
ГБУЗ АО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
414024, г. Астрахань, ул. Котовского, стр. 6
Тел. (факс) 8(8512) 51-24-77
e-mail: kcvlimp_77@mail.ru
Сайт: medprof-30.ru



Министерство
здравоохранения
Астраханской области



ГБУЗ АО «Областной центр
общественного здоровья и
медицинской
профилактики»

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Влияние курения на сердечно- сосудистую систему

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 5-10 минут.

● **Курение стимулирует выброс адреналина, что повышает потребность сердечной мышцы в кислороде. Если коронарные артерии не смогут обеспечить нужный приток крови для питания сердца, могут развиваться: ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечная недостаточность, опасные нарушения ритма сердца, инфаркт.**

● **Никотин, попадая в кровь, повышает способность тромбоцитов к склеиванию, а значит, приводит к образованию тромбов в сосудах.**

● **Курение влияет на обмен липидов и значительно повышает уровень «плохого» холестерина в крови.**

Никотиновая гипертония

Вдыхаемый курильщиком никотин провоцирует выброс адреналина, который заставляет сжиматься мышечные стенки артерий. Это приводит к повышению артериального давления и усилению сердцебиения. Под воздействием сигаретного дыма кровеносные сосуды сжимаются, и сердце вынуждено работать с усиленной нагрузкой.

Давление повышается каждый раз во время выкуривания сигареты



Атеросклероз

Оксид углерода, вдыхаемый вместе с табачным дымом, значительно повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза. Кроме того, химические вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, повреждают стенку сосудов, способствуя возникновению атеросклеротических бляшек. Доказано, что степень поражения стенок артерий атеросклерозом у курящих в два-три раза выше, чем у некурящих.

Ишемическая болезнь сердца

Совместное действие табачного дыма и окиси углерода приводит к старению артерий. Они сужаются, нормальная работа сердца нарушается, что приводит к развитию ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда.

Инфаркт миокарда

Оксид углерода препятствует переносу кислорода из крови в ткани, в том числе и к сердцу. При этом курение приводит к сужению сосудов, и транспортировка крови становится еще более затруднительной. Если к этому прибавить еще и то, что вдыхаемые ядовитые вещества табачного дыма увеличивают свертываемость крови, провоцируя тем самым образование тромбов, риск возникновения инфаркта миокарда возрастает в 4-5 раз (по сравнению с некурящим).

Причем все это касается не только активного, но и пассивного курения. Выбор за вами...

Бросаем курить: с чего начать?

Шаг 1. Найдите причину

Мотивация – это очень важно.

Сохранение здоровья сердца и сосудов, снижение риска инфаркта или инсульта – веская причина, не так ли?



Шаг 2. Выберите дату и дайте обещание

Пообещайте самому себе и близким, что в этот день вы бросите курить. В назначенную дату раз и навсегда откажитесь от сигарет.