

## НЕУДАЧНЫЕ ПОПЫТКИ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Другие выбирают **электронные сигареты «вейпы»**. Такое нововведение, как «вейпы», сразу приглянулось большинству курильщиков, поэтому вопрос об их вреде отошел на второй план. И это не удивительно: их можно курить на работе, в ресторане, в постели и вообще везде, где курение классических сигарет уже давно запрещено. Разница, на первый взгляд, лишь в том, что вместо дыма выделяется пар с весьма приятным запахом и без вреда для окружающих.

Врачи говорят о том, что «вейпы» — это смена одной «соски» на более ароматную: тяга к никотину никуда не девается, не снижается, и варианты дозирования никотина не имеют значения. «Безвредность» «вейпов» играет серьезную роль в формировании интереса к курению детей и подростков. Раз не вредно — значит можно! Да и солиднее как-то с сигаретой.

ВОЗ предупреждает, что безопасность электронных сигарет не доказана, не проводились никакие испытания.

Сменив обычную сигарету на красивую и ароматную, **не избавишь свой организм от никотина** и не перестанешь быть курильщиком.

Поэтому перед тем как бросить курить, особенно важно проконсультироваться со специалистом.



Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особенных проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдаленные риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, то есть получается, ваш «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста.

Факт остается фактом: табак несет смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья. Доказано, что жизнь у курящих людей короче в среднем на 14 лет. Кроме того, у курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.

### КОНСУЛЬТАЦИЮ И ПОМОЩЬ ВАМ ОКАЖУТ СПЕЦИАЛИСТЫ

по адресу: г. Чита, ул. Верховенская, 1  
ГАУЗ «Забайкальский краевой  
наркологический диспансер»

Тел. 31-12-23

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГАУЗ «Забайкальский краевой  
наркологический диспансер»  
(г. Чита, ул. Верховенская, 1)



## А ТЕБЕ ДАТЬ ПРИКУРИТЬ?

Чита

## 10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

1. Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 14 лет меньше некурящих.
2. Курение – один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета и др.
3. Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск.
4. У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца.
5. Курящие мужчины чаще страдают импотенцией.
6. Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши.
7. У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и как следствие переломы костей.
8. Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид.
9. Табачный дым содержит более 4 000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными.
10. Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих людей, наносят существенный вред их здоровью.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ К ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ!

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте;
- Наметьте дату отказа от курения;
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки;
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации;
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения;
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!



## НЕУДАЧНЫЕ ПОПЫТКИ ОСВОБОЖДЕНИЯ



Никотиновая зависимость по своей интенсивности формируется быстро: зависимые курят многократно в течение суток, ежедневно на протяжении многих лет жизни, иногда даже при беременности и кормлении грудью, часто при развитии тяжелых последствий курения – инфаркта, инсульта, рака легкого и др. Около 90% взрослых курильщиков пытаются прекратить курить самостоятельно. Причиной этого обычно являются проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи или будущем ребенке, желание быть примером для детей, давление окружающих и желание улучшить свой внешний вид.

Некоторые курильщики начинают с того, что переходят на так называемые «легкие» сигареты, но сами не замечают, как изменяют манеру курения и глубже затягиваются для максимального поступления никотина в организм и достижения привычного желаемого состояния, – **САМООБМАН**.

