

# РИСКИ КУРЕНИЯ

## и рекомендации по отказу от курения

Заболевания, вызываемые курением и воздействием табачного дыма из окружающей среды (пассивное курение)

### Курение

#### Онкологические заболевания

Рак ротоглотки

Рак гортани

Рак трахеи, бронхов и лёгкого

Рак пищевода

Острый миелоидный лейкоз

Рак желудка

Рак поджелудочной железы

Рак почки и мочеточника

Рак шейки матки

Рак мочевого пузыря

#### Хронические заболевания

Инсульт

Слепота, катаракта

Пародонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

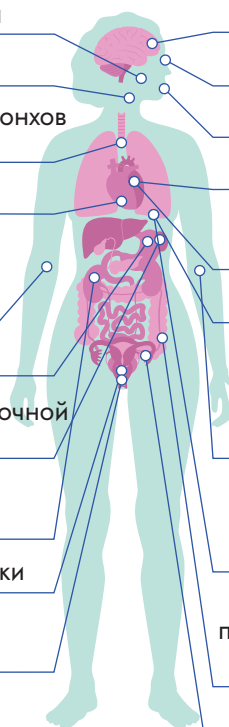
Пневмония

Атеросклеротическое заболевание периферических артерий

ХОБЛ, астма и другие заболевания органов дыхания

Переломы проксимального отдела бедренной кости

Нарушения репродуктивной функции у женщин



### Воздействие табачного дыма окружающей среды (пассивное курение)

#### Дети

Заболевания среднего уха

Респираторные симптомы и снижение функции лёгких

Инфекции нижних дыхательных путей

Синдром внезапной детской смерти

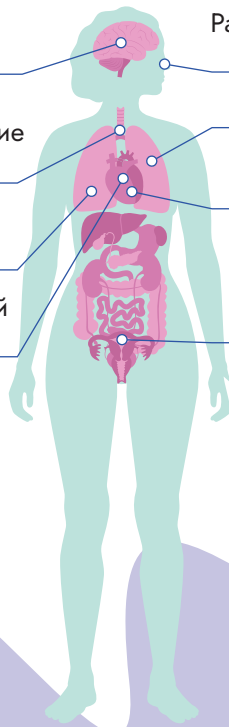
#### Взрослые

Раздражение слизистой оболочки носа

Рак лёгкого

Ишемическая болезнь сердца

Неблагоприятные репродуктивные исходы у женщин: низкая масса тела



Отказ от курения снижает вероятность и улучшает течение многих заболеваний, связанных с пассивным курением у детей, таких как респираторные заболевания (бронхиты, воспаление легких, бронхиальная астма) и острый средний отит.



1 Выберите в течение ближайшего месяца дату, когда вы бросите курить. Дайте себе 2 недели на подготовку.

2 Усиьте мотивацию, записав причины, по которым вы хотите бросить курить.

3 Сообщите о решении бросить с этого числа близким, коллегам. Поспорьте, что прекратите курить. Если курит партнёр или друзья, предложите бросить вместе.

4 Уберите все предметы, связанные с курением (зажигалки, пепельницы, портсигары).

5 Первое время избегайте ситуаций и окружения, где курят (на работе, дома, в свободное время). Имейте наготове ответ-отказ, если вам предложат сигарету.

6 Будьте внимательны, употребляя алкоголь. Под воздействием алкоголя сложнее отказаться от сигареты.

7 Желание курить импульсивно. Если вам захотелось закурить, отвлекитесь: выпейте стакан воды, сделайте несколько глубоких вдохов или упражнение, позвоните знакомому, прогуляйтесь.

8 Мотивируйте себя подарками. Купите себе или близким небольшой подарок при отказе от курения (первая неделя, месяц и так далее) на сэкономленные на сигаретах деньги.

9 Если вы выкуриваете более 10 сигарет в день, можно использовать никотин-содержащие жевательные резинки и/или пластырь, начиная с первого дня прекращения курения. Постепенно уменьшайте дозу никотина в жевательных таблетках или пластыре в течение трёх месяцев. Мотивация при этом более важна.

10 Если с первой попытки вам ещё не удалось бросить курить, не расстраивайтесь. Курение — сильная зависимость. Большинству людей необходимо несколько попыток, прежде чем окончательно бросить курить. Прекращение курения — лучшее, что вы можете сделать для сохранения своего здоровья и здоровья близких. Обратитесь к врачу для дополнительной помощи.

