Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда вы бросите курить!

- Через **20 минут** ваши пульс и давление понизятся
- Через **24 часа** у вас уменьшится риск инфаркта
- Через **2 дня** к вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха
- Через **2-3 недели** функция ваших легких придет в норму, улучшится кровообращение и вам станет легче ходить
- Через **год** риск инфаркта станет вдвое меньше
- Через **5 лет** риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое
- Риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как у некурящего человека **(через 5-15 лет)**
- Через **10 лет** ваш риск умереть от рака легких станет практически таким же, как у некурящего человека

Дополнительная информация и помощь в борьбе с курением

Вы всегды можете получить поддержку и помощь по круглосуточной многоканальной телефонной горячей линии 8-800-200-0-200 (звонок по России бесплатный), на сайте www.takzdorovo.ru и в государственных краевых и муниципальных Центрах здоровья (бесплатно).

Адреса и телефоны Центров здоровья Красноярского края

Территория	Наименование учреждения здравоохранения	Адрес учреждения здравоохранения	Контактные телефоны
г. Красноярск Октябрьский р-н	КГБУЗ «Красноярский краевой Центр медицинской профилактики»	660036, г. Красноярск, Академгородок, 7 а	290-54-48
г. Красноярск Ленинский р-н	МУЗ «Городская поликлиника № 1»	660003, г.Красноярск, ул. Академика Павлова, 4 строение 7	237-19-42
г. Красноярск Свердловский р-н	МУЗ «Городская поликлиника № 3»	660064, г. Красноярск, ул. Кольцевая, д.26	236-24-84
г. Красноярск Советский р-н	МУЗ «Городская поликлиника № 14»	660112, г. Красноярск, ул. Воронова, д.35г	224-51-19
г. Красноярск Центральный р-н	МУЗ «Городская больница № 1»	660049, г.Красноярск, ул. Вейнбаума,д.15	211-00-87 211-33-59
г. Ачинск	МУЗ «Ачинская центральная районная больница»	662161, г. Ачинск, Микрорайон 5, д.51	6-85-32 6-85-20 6-85-19
г. Канск	МУЗ «Канская центральная городская больница»	663604, г. Канск, ул. 40 лет Октября,15	3-26-39 3-23-52
г. Лесосибирск	МУЗ «Лесосибирская центральная городская больница»	662544, г. Лесосибирск, ул. Победы, д.46	6-41-50
г. Минусинск	МБУЗ «Минусинский центр медицинской профилактики»	662606, г. Минусинск, ул. Шумилова, д.4	20-998
г. Норильск	МБУЗ «Городская поликлиника №4»	663318 г. Норильск, ул. Кирова, д.19	46-85-20

КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Министерство здравоохранения Красноярского края

С 1 июля 2010г. во всех учрежден здравоохранения введен полный за на курение в помещениях больн

(приказ министра здравоохранения Красноярского края от 04.05.2010г. № 214-о

Все еще курит

Сигареты едят вас заживо!..

Бросить курить –

это самое важное, что вы мож сделать для своего здоровья!

10 причин бросить курить

1. Жить более здоровой жизнью!
Курение вызывает болезни сердца, инсульт, рак легких и других органов, и многие другие болезни. Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда вы бросите курить.

2. Жить дольше!
Сигареты в буквальном смысле едят вас заживо. Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит.

3. Освободиться от зависимости!
Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость.

4. Улучшить здоровье тех, кто вас окружает!
Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболевания бронхитом, астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением легких.

5. Сэкономить деньги!
Выкуривание одной пачки дешевых сигарет в день обходится более чем в 11000 рублей в год. Вы можете сделать многое за эти деньги.

6. Чувствовать себя лучше!
Вы избавитесь от вашего кашля, будете легче дышать и перестанете все время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть – у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы белее и появляется больше энергии.

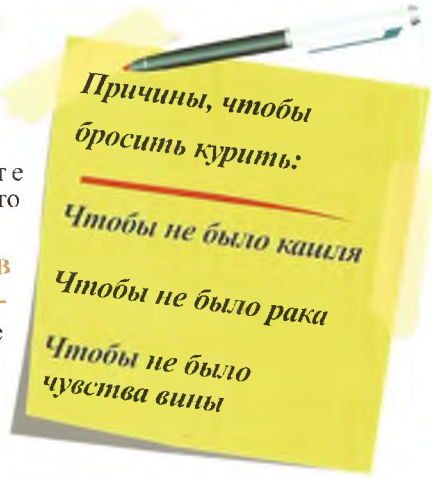
7. Улучшить качество жизни!
Ваша одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха, еда будет казаться вкуснее.

8. Иметь здорового младенца!
Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность заболеть или умереть, родиться с низким весом или преждевременно.

9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье!
У мужчин, которые курят, могут возникнуть проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

10. Перестать ощущать, что вы «одинокая душа»!
Скоро останется мало мест, в которых разрешено курить. Огромное большинство курильщиков уже бросили курить. Вы тоже можете бросить курить!

10 способов облегчить себе прекращение курения



1. Приготовьтесь к тому, чтобы бросить курить. Составьте список причин, в силу которых вы хотите бросить курить и часто перечитывайте их.

2. Выберите день, в который вы бросите курить. Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты.

3. Не допускайте курения в своей машине и в своем доме. Это создаст более здоровую атмосферу для других, а также поможет вам сопротивляться желанию закурить.

4. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих. Скажите всем членам семьи, друзьям и сотрудниками, что вы бросаете курить, и просто попросите их оказать вам поддержку.

5. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить
Попросите курильщика бросить курить вместе с вами или найдите кого-то, кто уже бросил курить и сможет оказать вам поддержку.

6. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить. Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Это желание может также вызвать вид курящих – попросите знакомых вам курильщиков не закуривать при вас.

7. Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами. Противоникотиновый пластырь или жевательная резинка, бупропион или вареникли, назначаемые только врачом, значительно уменьшают непреодолимое желание курить и повышают вдвое ваши шансы на успех. Поговорите об этом с вашим врачом.

8. Помогайте себе справиться с этой задачей.
Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить.

Используйте физическую активность, чтобы облегч стресс и улучшить свое настроение и здоровье – ча помогает быстрая прогулка.

9. Переключайте свой мозг, чтобы не дума о курении. Поговорите с другом, когда вам захоче курить. Займитесь чем-нибудь, перекусите полезной здоровья пищей, пройдитесь или пожуйте жеватель резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоции ются у вас с курением.

10. Удерживайтесь от этой первой сигареты
Выкуривание даже одной может привести к тому, что опять начнете курить. Чем дольше вы будете удерживат от курения, тем слабее будет непреодолимое жела закурить. Если вы сможете удерживаться от курени течение 3-х месяцев, вы скорее всего бросите кур навсегда.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

- Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха. Если вы опять начнете курить, не теряйте надежды - сделайте новую попытку.

- Вы не потерпели поражение - вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют вас закурить.

- Следующая попытка бросить курить будет легче. Просто бросьте ваши сигареты и начните сначала процесс избавления от этой привычки.

- Никогда не поздно бросить курить. Большинс россиян уже бросили курить!