

# ХОЧУ ЖИТЬ ДОЛГО!



ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!

Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире  
СМОЖЕТЕ И ВЫ!!



## 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 7 лет меньше некурящих.
- 2 Курение- один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета.
- 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 и жалуются на преждевременное семяизвержение.
- 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 4000 соединений, из них 250 являются токсичными и канцерогенными.
- 10 Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью.

## КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

- Можно позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный).
- Школа для желающих бросить курить в г. Кургане. Запись по тел. **46-61-01, 23-82-57**. Бесплатно.
- В Центрах здоровья Курганской области Вы можете бесплатно пройти обследование, где оценят состояние Вашего здоровья, дадут рекомендации, как отказаться от курения, составят индивидуальный план по здоровому образу жизни.



QR-код позволяет получить полную информацию: адреса, телефоны Центров здоровья Курганской области для взрослых и детей.

Нет приложения? Перейди по ссылке:  
<https://mz.kurgan-med.ru/contacts/>

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
- Наметьте дату отказа от курения.
- Расскажите своим 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 отчайтайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!



ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины", 2022 г.

По материалам Министерства здравоохранения Российской Федерации