

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 7



- Мне говорили, что бросать курить во время беременности нельзя, это может вызвать стресс и навредить будущему ребенку.

Страшное заблуждение и опасная позиция! Курение во время беременности влияет не только на здоровье женщины, но и непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при новорожденном может вызвать задержку роста и развития ребенка и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь. Так что, если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше – немедленно!

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 8



- Причем тут курение, когда вокруг так много вредных факторов. При таком загрязнении окружающей среды дышать все равно вредно!

А знаете ли вы, что совокупное воздействие табачного дыма и токсических веществ из окружающей среды многократно увеличивает тяжесть негативных последствий курения или вредных факторов окружающей среды по отдельности. Причем курение в этом тандеме играет главную роль. Например, у курильщиков, работающих в асbestosовой промышленности, риск развития рака легких в 40 раз выше, чем у некурящих работников, и в 50 раз выше, чем у тех, кто не курит и не работает с асбестом.



## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 9



- Я курю так давно и так много, что отказ от курения мне уже не поможет.



А вот в этом вы точно неправы! При прекращении курения позитивные изменения начинаются немедленно:

- Через **20** минут пульс и давление возвращаются к норме.
- Через **8** часов уровень кислорода в крови возвращается к норме.
- Через **24** часа углекислый газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться.
- Через **48** часов улучшается восприятие вкуса и запаха.
- Через **3** месяца улучшается функция легких, становится легче дышать, исчезает кашель.
- Через **5** лет риск сердечного приступа снижается наполовину.
- После **15-20** лет риск коронарной болезни сердца и легочных болезней и кровоснабжение в конечностях такие же, словно вы никогда не курили!

Закончились отговорки?! Тогда настройтесь на успех и бросайте курить!

### 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. **23-82-57; 46-61-01**. Бесплатно.
- В Центре здоровья для взрослых на базе ГБУ «Курганский областной кардиологический диспансер организована работа «горячей линии». По телефону **46-46-17** любой желающий может получить необходимую консультацию.



По материалам ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины»

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики,  
лечебной физкультуры и спортивной медицины"

18+



#ты  
сильнее  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ

## ЧТО МЕШАЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

памятка для населения

# 9

**заблуждений, иллюзий и страхов, которые мешают бросить курить и служат отговорками у курящих.**

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 1



**- Курение – это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!**



На самом деле все не так просто. Даже если поначалу это и так, очень быстро курение из привычки превращается в болезнь. Возникает настоящая зависимость от сигареты – не только психологическая, но и физическая. И тогда уже приходится лечиться от табачной зависимости

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 2



**Курение помогает мне снять стресс и нервное напряжение! Я брошу курить, когда все будет хорошо!**



А вы не задумывались чем вызвано **нервное напряжение?** Неужели курение вам помогает справиться со стрессом, связанным с неприятностями на работе или дома, или всеобщим экономическим кризисом! Или это напряжение связано с отсутствием привычной сигареты или очередной порции табака, или это просто страх перед ситуацией?



**Доказано, что курение не снимает стресс, а курящие люди больше склонны к тревожно-депрессивным состояниям.**

Рассчитывать, что в один день наступит «всеобщая гармония» и «все будет хорошо», наивно. А чтобы противостоять трудностям, нужны крепкие нервы и хорошее здоровье. **Вот и подумайте, курить или не курить?**

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 3



**Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!**



А может, наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться и мешает творческому процессу? Банальная хроническая болезнь – никотиновая зависимость, являющаяся, по сути, наркоманией, вызывает курение в ранг магического ритуала, без которого любой мыслительный и творческий процесс обречен на провал!



Доказано, что курение приводит к **повреждению сосудов, нарушению кровообращения, в том числе и сосудах головного мозга, и нарушению питания мозга кислородом.** А это, как ни крути, приводит к снижению интеллектуального потенциала.

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 4



**Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!**



Это вы верно заметили: «боюсь». Возможно, даже не перспектива набрать вес, а именно страх перед нею мешает вам решиться и бросить курить? Набираемые после отказа от курения, в среднем, 3 кг не «лишние». Именно столько вы бы и весили, если бы не отравляли себя табачным дымом, считают ученые. Более значительная прибавка в весе случается редко. И если вы не склонны к полноте, набор «лишних» кило вам не грозит, или, по крайней мере, не страшен. Прибавка в весе при отказе от курения не такая значительная, чтобы этого бояться, и лишний вес всегда можно убрать.

**Кстати, длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ.**

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 5



**- Я курю теперь только легкие сигареты. Они не так вредны!**



Ну конечно! Вы просто подарок для табачных компаний, которых заботит только то, как бы удержать больше клиентов! Это они придумали «легкие» сигареты, которые по определению должны содержать меньше никотина и смол, а значит, просто обязаны быть более безопасными, чтобы вы не очень страдали, задумываясь о вредном влиянии курения на ваше здоровье.

**Но безвредных сигарет не существует:**

- при курении «легких сигарет» риск заболеть не меньше;
- «легких сигарет» курильщики выкуривают гораздо большее количество, чтобы утолить никотиновое голодание;
- «легкие сигареты» в три раза опаснее для окружающих, чем обычные.

## ЗАБЛУЖДЕНИЕ 6



**- Возможно, курение и вредно для здоровья, но мне ничего не будет.**



Оптимизм – хорошо, но только когда он обоснован! Здоровье – это то, чего мы не замечаем, когда оно есть. **Болезни, как правило, проявляются после 10-15 лет непрерывного курения.** И, конечно, в молодости нам трудно понять, что через некоторое количество лет могут возникнуть болезни сердца, легких, сосудов ног или, скажем, импотенция, вследствие сужения все тех же сосудов. Рак – тоже страшно, но когда еще будет! А курить хочется сейчас!