

Основной этап

Задача данного этапа - перебарывать острое желание закурить. Обычно оно длится не более 5-10 минут. Для этого предлагается:

1. Применять тактику альтернативного поведения.
2. Отвлекаться, заняться любимым делом, почитать книгу, поиграть в компьютерную игру и т.п.
3. Занять чем-нибудь руки, например, составлять пазлы или вязать.
4. Сделать несколько физических упражнений.



5. Глубоко подышать: расслабиться, медленно, расправив плечи, набирать полную грудь воздуха, задержать дыхание на минуту, медленно выдохнуть. Прodelать 5 раз.

6. Пожевать жевательную резинку, сосать конфету или выпить воды (особенно полезен зеленый чай).

7. Съесть яблоко, морковку, репу.

8. Принять душ или ванну, это поможет расслабиться.

9. Почистить зубы.

10. Прополоскать рот раствором соды.

Начав процесс отказа от курения надо убрать все, что связано с этим ритуалом: сигареты, зажигалки, пепельницы. Нужно избегать мест, где курят, и наоборот, ходить туда, где курение запрещено.

Дополнительные методы

Самым распространенным из них является замена курения применением никотиносодержащих средств. Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы. Также возможно применение специальных лекарственных препаратов (по рекомендации врача).

Альтернативные методы

К альтернативным методам отказа от курения относятся иглотерапия (рефлексотерапия) и гипноз.

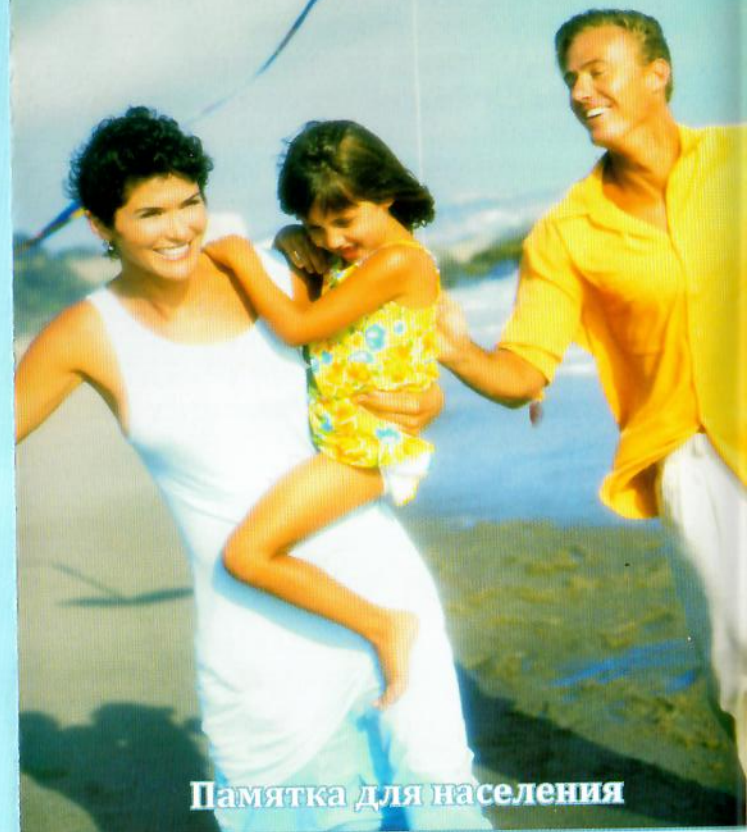
**Отказ от курения придаст Вам новые силы.
Бросить курить и начать чувствовать себя
лучше нужно СЕГОДНЯ!**



г.Тула, ул. Оборонная, 114г,
тел.: 8 (4872) 37-33-88.

Тульский областной
медицинский
информационно-аналитический
центр

Наслаждайтесь жизнью!



Памятка для населения

Изменение образа жизни – это наиболее важный элемент профилактики заболеваний. Вы сами можете предпринять определенные шаги, которые позволят Вам чувствовать себя лучше и вести более полноценную жизнь.

Курение – не только весомый фактор риска многих заболеваний, но и самостоятельное заболевание – «табачная зависимость».

Отказ от курения – важное решение.

Курение с течением времени все больше затрудняет дыхание. Однако, бросить курить никогда не поздно. Чем быстрее Вы бросите курить, тем дольше Ваши легкие останутся в хорошем состоянии. Но даже если легкие уже повреждены, отказ от курения приведет к тому, что они будут «стареть» медленнее, то есть с той же скоростью, что и у некурящих.

ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ, ВЫ НИЧЕГО НЕ ТЕРЯЕТЕ,

НАПРОТИВ, ВЫ МНОГОЕ ПРИОБРЕТАЕТЕ

Даже те люди, которые курили много лет, могут бросить курить. Поначалу может показаться, что сделать это тяжело, но подумайте о том, что Вы приобретаете, бросив курить.

Через 20 минут после прекращения курения:

- Снижается артериальное давление.
- Уменьшается частота пульса.
- Ладони и стопы становятся теплее.

Через 8 часов:

- Концентрация углекислого газа в крови снижается до нормального уровня.
- Содержание кислорода в крови повышается до нормального уровня.

Через 24 часа:

- Снижается вероятность сердечного приступа.



Через 48 часов:

- Чувствительность нервных окончаний начинает восстанавливаться.
- Улучшается восприятие запаха и вкуса.

Первый год после прекращения курения:

2 недели – 3 месяца:

- Улучшается кровообращение.
- Становится легче ходить.
- Улучшается функция легких.

1-9 месяцев:

- Уменьшается кашель, заложенность носа, утомляемость и одышка.

1 год:

- Избыточный риск ишемической болезни сердца снижается наполовину по сравнению с теми, кто продолжает курить.

Отдаленные результаты отказа от курения:

Через 5 лет:

- Через 5-15 лет после прекращения курения риск инсульта снижается и становится таким же, как у людей, которые никогда не курили.

Через 10 лет.

- Риск рака легких снижается наполовину по сравнению с теми, кто продолжает курить.
- Снижается риск рака полости рта, гортани, пищевода, мочевого пузыря, почек и поджелудочной железы.
- Снижается риск язвенной болезни

Через 15 лет:

- Риск ишемической болезни сердца снижается и становится таким же, как и у людей, которые никогда не курили.
- Риск смерти возвращается практически к тому же уровню, что и у людей, которые никогда не курили.

Процесс отказа от курения можно разделить на два этапа - подготовительный и основной.

Подготовительный этап

Задача этого этапа - разработать для себя убедительную мотивацию к отказу от курения. Советуют изложить причины, по которым следует отказаться от курения, на бумаге, повесить этот листок на видном месте и ежедневно читать его.

Действенным считается и назначение дня окончательного отказа от курения. Этот и последующие пара дней должны быть спокойными, не требующими эмоционального напряжения дома или на работе.

