



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

ШКОЛА ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ



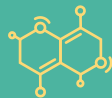
Никотин — психоактивное вещество, первой мишенью которого является головной мозг



Влияние табака на организм

При длительном стаже курения повышается артериальное давление, растет риск ишемической болезни сердца, образуются эрозии и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и другие заболевания.

У курящих беременных женщин чаще происходит отслойка и предлежание плаценты, преждевременные роды, задержка внутриутробного развития и другие отклонения.



Важно понимать:



Пассивное курение также вредно для организма. Человек вдыхает много вредных аминов и никотина, аммиака.

Лечение от зависимости



Психологическое консультирование



Психотерапия



Медикаментозное лечение





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

ШКОЛА ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ



Советы тем, кто решил бросить курить:

Поверьте — вы можете бросить курить!

Изложите на бумаге причины вашего отказа от курения: жить дольше, чувствовать себя лучше, сберечь деньги.

Попросите близких поддержать вас

Назначьте дату окончания курения

Начните делать физические упражнения (но посоветуйтесь с врачом)

Уменьшайте количество сигарет **постепенно**

Найдите напарника — того, кто тоже хочет бросить курить(вместе будет проще)



Отказ от табака снижает смертность и увеличивает реальную продолжительность жизни



Если бросить курить:

- ▶ в 60 лет – на 3 года,
- ▶ в 50 лет – на 6 лет,
- ▶ в 40 лет – на 9 лет,
- ▶ в 30 лет – на 10 лет.

