

Так что, если заботитесь о здоровье своего ребенка, бросайте курить как можно скорее, а лучше — немедленно.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 2

— *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, асбестовой промышленности, риск развития рака легких в 40 раз выше, чем у некурящих работников и в 90 раз выше, чем у тех, кто не курит и не работает с асбестом.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 1

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

А вот в этом, Вы точно не правы! При прекращении курения магические превращения начинаются немедленно:

- Через 20 минут пульс и давление возвращаются к норме
- Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме
- Через 24 часа угарный газ выводится из организма. Легкие начинают очищаться
- Через 48 часов улучшается восприятие вкуса и запаха
- Через 3 месяца улучшается функция легких, становится легче дышать,
- Через 1 год риск инфаркта миокарда снижается наполовину
- После 5-10 лет риск инфаркта миокарда такой же, словно Вы никогда не курили!

Закончились отговорки? Тогда настройтесь на успех и бросайте курить!

КОНТАКТЫ:

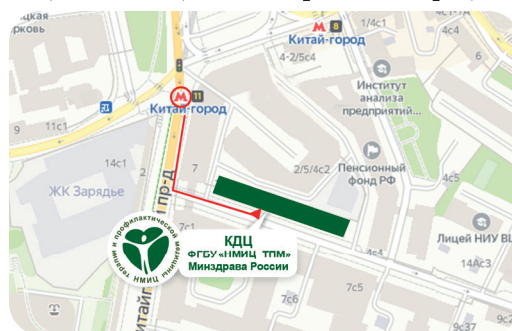
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации

📍 101990, г. Москва, Петроверигский пер., д.10, стр.3



Консультативно-диагностический центр НМИЦ терапии и профилактической медицины

📍 109074, г. Москва, Китайгородский пр-д, д.7



☎ Контакт-центр
+7 (495) 212-07-13

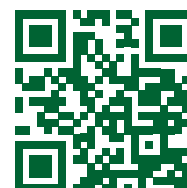
🌐 www.gnicpm.ru

✉ callcenter@gnicpm.ru

Режим работы:

понедельник-пятница
с 8:00 до 20:00,

суббота
с 9:00 до 15:00.



**ЧТО МЕШАЕТ БРОСИТЬ
КУРИТЬ?**



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский
центр терапии и профилактической медицины»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ЧТО МЕШАЕТ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

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

Вы хотите бросить курить?! А что, собственно, мешает?

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 10

— Курение — это привычка. Я могу избавиться от нее, когда захочу!

На самом деле — все не так просто. Даже если сначала, 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 не так легко «в любую минуту» отказаться от курения. Тогда уже приходится лечиться от табачной зависимости.

Для справки: По последним данным опросов, без медицинской помощи бросить курить не могут девять курильщиков из десяти.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 9

— 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 просто страх перед такой ситуацией?

Доказано, что курение не снимает стресс, а курящие люди больше страдают тревожно-депрессивными состояниями.

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 8

— Курение помогает мне сосредоточиться, думать, творить!

А может наоборот, отсрочка очередной сигареты не дает сосредоточиться и мешает творческому процессу? Прав-

да в том, что никотиновая зависимость, являющаяся, по сути, наркоманией, возвышает 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 не крути, однажды приводит к снижению интеллектуального потенциала.

А, кстати, Вы не замечали, что среди некурящих также встречаются люди способные мыслить и творить?

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 7

— Я бы бросил курить, да боюсь поправиться!

Это, Вы верно заметили: «боюсь». Может не перспектива набрать вес, а именно страх перед нею мешает Вам решиться и бросить курить? Набираемые, в среднем 3кг, после отказа от курения — не «лишние». Именно так Вы бы весили, не отравляя Вы себя табачным дымом. Так считают ученые. 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. А вред от курения уж точно намного больше, чем от нескольких лишних килограммов.

Кстати, длительное курение может привести к нарушениям обмена веществ, и тогда человек по-настоящему будет страдать от ожирения...

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 6

— Я курю только легкие сигареты. Они не так вредны!

Давно устаревший миф! Табачные компании 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
- легкие сигареты курильщик выкуривает гораздо большее количество, чтобы «утолить жажду» никотина
- «легкие сигареты» в три раза опаснее для окружения, чем обычные

Подготовлено: Гамбарян М.Г., д.м.н. Руководитель Центра профилактики и контроля потребления табака

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 5

— Я курю теперь электронные сигареты, они не опасны и помогут мне бросить курить!

Неправда!

- Электронные сигареты, вейпы, системы нагревания табака — не безопасны — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин, и другие химические токсины и канцерогены
- Также, как обычные сигареты, могут вызвать инфаркты, инсульты, болезни легких, импотенцию
- «Мягкий» и «Сладкий» пар, что проникает в организм быстро и легко, порой опаснее, чем едкий табачный дым
- Быстро вызывают стойкую никотиновую зависимость, поэтому точно не помогут отказаться от никотина

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 4

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

Оптимизм — хорошо, но 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, по молодости нам не постижима мысль, что через некоторое количество лет могут возникнуть болезни сердца, легких, сосудов ног, или, скажем, импотенция, вследствие сужения тех же сосудов? Рак — тоже страшно, но когда еще это будет! А курить хочется сейчас!

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 3

— 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 непосредственно на рост и развитие плода. Курение беременной женщины, а также курение родителей при новорожденном или нахождение ребенка в комнате где курили может вызвать задержку роста и развития ребенка, и нанести непоправимый ущерб здоровью малыша на всю жизнь.