

## Международный день отказа от курения – повод стать лучше!

18 ноября 2021 года отмечается Международный день отказа от курения. Праздник впервые был инициирован Американским онкологическим сообществом в 1977 г. Врачи всех специальностей трубят об огромных потерях, которое несет человечество из-за курения. Больше всего курильщики обращаются к онкологам, гастроэнтерологам, урологам, кардиологам и сердечно-сосудистым хирургам. Более 7 миллионов человек ежегодно умирают от причин, связанных с курением! И еще около 600 тысяч мир теряет от пассивного курения. Цифры колоссальные! Кого ни спроси все отмахиваются, все всё знают о вреде курения, и каждый раз находят оправдания, для того чтобы день за днем разрушать свою жизнь! Поэтому мы говорим и говорить будем!

Сегодняшний день отличный повод начать себя уважать и испытать свою силу воли! Постараться не выкурить ни одной сигареты за целый день – первый шаг к заветной цели! Попробуйте и вы поймете, что ничего невозможного нет!

### Интересные факты

- 70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди;
- На 4 месте по потреблению табака находится Россия;
- 40% жителей России – курильщики;
- По данным ВОЗ 25% сигарет, которые предлагают на рынке – подделка;
- Самым продаваемым товаром в мире являются сигареты;
- По статистике каждый курильщик сокращает свою жизнь на 18-20 лет;
- Каждую минуту в мире покупается 10 млн. сигарет;
- 18 дней в год каждый курильщик тратит на перекуры в рабочее время;
- Каждый человек способен бросить курить;
- Очень часто от курения страдают дети, они являются пассивными курильщиками.
- Курение приводит к проблемам с потенцией! 87 процентов пациентов с эректильной дисфункцией – заядлые курильщики.
- Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня.

ПОКА ВНУТРИ ТЕБЯ ТАБАК,  
РЕБЕНОК ВИДИТ ТЕБЯ ТАК!



Рисунок выполнен победителем конкурса рисунков, посвященного отказу от курения Антиповой Ксении.

### ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

**МАМА Я УЖЕ  
ВЗРОСЛЫЙ,  
Я ВСЁ ЗНАЮ!  
КАК ПОВОРОТИТЬ  
С ПОДРОСТКОМ  
О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ?**

➔ 2 СТР.

**УДАР НИЖЕ ПОЯСА**

➔ 3 СТР.

**ЛОВИМ СОЛНЕЧНЫЙ  
ЛУЧ ИЛИ НАВЫКИ  
ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА**

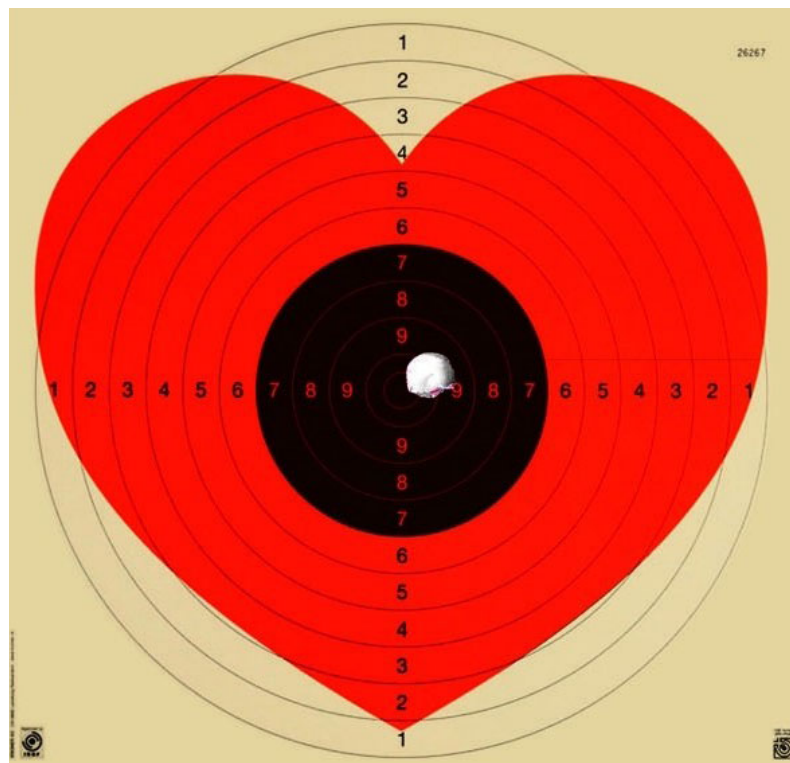
➔ 3 СТР.

**HELP!!!**

➔ 4 СТР.

## Прицел на сердце

Курение табака уже не просто вредная привычка – Всемирная организация здравоохранения называет его глобальной табачной эпидемией. Онкология, диабет, хронические болезни легких и сердечно-сосудистые патологии – все это страшные последствия обычной затяжки. По оценкам ВОЗ, именно сердечно-сосудистые заболевания стоят на первом месте в списке смертельных болезней курильщиков.



Мировая статистика уверяет – каждая сигарета сокращает продолжительность жизни на 10-15 минут. А химики объясняют – табачный дым, попадая в организм, проникает в ткани за полминуты. За это время в кровь всасываются все вредные табачные вещества – никотин (сосудистый яд) и ядовитые смолы, угарный газ (монооксид углерода), частички ацетона, кадмия, аммония, тяжелые металлы, радиоактивные изотопы, бензол и др.

Организм испытывает сильнейший стресс, и мозг мгновенно посылает команду в надпочечники, где происходит выработка гормонов стресса – адреналина и кортизола. Эффект у этих веществ похожий – они заставляют сердце работать с удвоенной скоростью, тем самым вызывая спазм кровеносных сосудов и повышая кровяное давление.

Одновременно в дело вступает угарный газ – его молекулы намного быстрее соединяются с гемоглобином, чем кислород, и перекрывают доступ кислорода к сердцу и сосудам человека. Следствием этого являются серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы.

Курение вызывает два опаснейших сердечно-сосудистых недуга – ишемическую болезнь сердца (ИБС) и атеросклероз. Все остальные заболевания – осложнения этих диагнозов.

К последствиям ИБС относят:

- остановку сердца (внезапная коронарная смерть);
- инфаркт миокарда;
- аритмию;
- постинфарктный кардиосклероз;
- сердечную недостаточность;
- стенокардию.

Атеросклероз в перспективе способен привести к инсульту, тромбозу артерий конечностей.

При ишемии коронарные сердечные сосуды не могут обеспечить полноценное кровоснабжение миокарда, и сердечная мышца начинает постепенно разрушаться. Происходит это из-за того, что организм не способен обеспечить полноценный объем кислорода для нормальной сердечной работы.

Основных факторов развития ИБС три – это курение (угарный газ лишает организм кислорода), гипертония (кислород не может проходить через узкие артерии) и атеросклероз (забитые бляшки со-

суды тоже не способны пропускать кислород). А поскольку никотин – одна из причин развития гипертонии и атеросклероза, то ИБС сегодня остается типичной болезнью курильщиков.

Инфаркт миокарда – это тяжелая форма ИБС, при которой прекращается приток крови к миокарду и поврежденный участок миокарда постепенно отмирает (происходит некроз). На сегодняшний день инфаркт миокарда в нашей стране – причина смерти около 65% населения.

Гипертоническая болезнь. Все-го лишь одна выкуренная сигарета обеспечивает спазм сосудов на 20-30 минут. А если «принимать» по пачке в день, сосуды просто не получают передышку и не могут вернуться в нормальное состояние. Когда сосудистый просвет уменьшается, нагрузка на сердце резко возрастает – ему приходится преодолевать сопротивление сжатых артерий и при этом работать, прокачивая нужный объем крови. В результате пульс учащается на 10-20 ударов в минуту, а сердечный ритм убыстряется в 4 раза.

Продолжение на 2 стр.

## Прицел на сердце

Окончание. Начало на 2 стр.

Добавляется и опасный эффект табачного дыма — никотиновые яды разрушают клеточные стенки, ухудшают усвоение микро- и макроэлементов, из-за чего сосуды становятся хрупкими и теряют гибкость. Усиливается образование жировых холестериновых бляшек, а из-за высокого давления в сосудах эти бляшки практически впечатываются в стенки и еще больше сокращают просвет в артериях.

Единственный способ избежать заболеваний сердечно-со-

судистой системы, связанных с влиянием никотина, — это бросить курить. Такой вывод лежит на поверхности, и медики в этом вопросе единодушны. Отказаться от никотина никогда не поздно — у бросивших курить уже через 15 лет риски развития сердечно-сосудистых заболеваний снижаются до уровня тех людей, кто никогда не брал в рот сигарету. Если же полностью забыть о сигаретах невозможно, надо хотя бы сократить их ежедневное количество.

Сердце — главный труженик нашего организма, у которого

нет выходных! Поэтому мы обязаны своим образом жизни облегчить работу сердца, к тому же это совсем не сложно.

Обязательно поддерживать сердце и сосуды простейшими способами:

- Отказ от курения!
- здоровое питание (отказаться от жирного, сладкого, копченого, чтобы не провоцировать рост уровня холестерина);
- постоянная двигательная активность (небольшая зарядка по утрам, лестница вместо лиф-

та, ходьба 20 минут в день или 10 тысяч шагов в день);

- кардиотренировки для повышения притока кислорода к сердцу (прогулки на природе и в парке, велосипед, плавание);
- правильный режим дня и полноценный сон;
- прием витаминов и антиоксидантов (особенно витамины В, С, фолиевая кислота и Е, калий, магний. Этим веществам много во фруктах, особенно сухофруктах).

Борьба со стрессом! Об этом читайте в следующей статье.

### Короткий факт

31 июля 2020 года вступил в силу федеральный закон № 303 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции». Поправки касаются ограничений и запретов на использование, торговлю, рекламу никотинсодержащей продукции, а также на распространение информации о ней. Данный закон был разработан с целью совершенствования законодательства в сфере охраны здоровья граждан от последствий использования электронных устройств, продуцирующих аэрозоль, пар или дым, кальянов, а также никотинсодержащей продукции, предназначенной для жевания, сосания или нюхания, с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения.

## Попкорновая болезнь или как вейпинг разрушает наши легкие

Несколько лет назад на прилавках появились устройства для вдыхания пара. Их табачные корпорации произвели и стали пропандировать как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам. Почти сразу они получили жуткую популярность среди молодежи и подростков.

Устройства могут быть разного дизайна и размера: в виде коробочек с трубкой-насадкой или длинных цилиндров. Часто подкупает изобилие вкусов и ароматов, которые предлагают производители. Встречаются вишня, кофе, лимон, мармелад, банановый мусс, клубника со сливками и даже печенье с лимоном и ванильным кремом. В составе: глицерин, пропиленгликоль, соединения серы, аммиак, хлор, хлороводород, диацил, бензол и его производные, ароматические добавки и другие прелести органической и неорганической химии. Одни наполнители содержат никотин, другие — нет, это указано на упаковке. Вейп похож на ингалятор: внутри него нагревается и закипает жидкость, в результате чего образуется пар для вдыхания.

Новый вид курильщиков стали называть вейперами (от англ. «vaping» — «парение»). Как ни парадоксально, часто вейперами становятся люди, которые хотят бросить курить. Основной вред здоровью наносят продукты горения табака и люди думают, что при курении вейпов от этих веществ они защищены. Давайте разберемся!

В сентябре 2020 года в журнале Американской кардиологической ассоциации было опубликовано исследование об использовании электронных сигарет и вейпинговых продуктов. Ученые сравнили влияние разных ингаляций — пара с никотином и без него, а также табачного дыма в сравнении с обычным воздухом. В качестве подопытных животных выбрали лабораторных крыс. Ни у одной из подопытных крыс, подвергшихся воздействию воздуха без примесей, не развился респираторный дистресс-синдром и иные заболевания. При этом 14 из 18 животных, получавших пар с примесями, начали страдать от затрудненного дыхания, у них отметили слышимые хрипы и отсутствие активности, одна крыса погибла. В результате данного ис-

следования мы видим реальный вред, который наносят вейпы.

Вейпинг способствует повышению артериального давления, вызывает дисфункции эндотелия и повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта. Новое заболевание, получившее название «повреждение легких, связанное с употреблением электронных сигарет» (EVALI), зафиксировали в США в июне 2019 года. Врачами уже зафиксированы тысячи случаев данного заболевания, в том числе с летальным исходом. На рентгенографии пострадавших врачи обнаружили двусторонние легочные инфильтраты, а в результате гистологии выявили пневмонит, бронхолит и альвеолярные повреждения. Яркий пример: в 2019 году у 17-летнего подростка из Канады диагностировали начальный облитерирующий бронхит — тяжелое респираторное заболевание, провоцирующее обструкцию бронхов. Молодой человек курил вейп в течение нескольких месяцев до того, как почувствовал первые симптомы: одышку, тахикардию и сухой кашель. На момент постановки диагноза стоял вопрос о возможной трансплантации легких, но врачам удалось спасти пациента.

Чаще всего болезнь провоцирует ингаляция токсичных паров, в том числе диоксида серы, аммиака, хлора, хлороводорода и диацила. Последний используется в масляных ароматизаторах для электронных сигарет. Этот вид бронхита прозвали «попкорновой болезнью» после того, как были зафиксированы массовые случаи поражения легких у сотрудников производств попкорна для микроволновки. В нем также использовался масляный ароматизатор.

Некоторые виды жидкостей для вейпа содержат никотин, влияние которого на организм хорошо изучено. Он замедляет развитие мозга подростков, плохо влияет на память, концентрацию, самоконтроль и способность к обучению. Некоторые электронные сигарете-

ты выглядят как флешка, которую можно зарядить от компьютера и ноутбука, при этом уровень никотина в капсуле сопоставим с целой пачкой сигарет. Другими побочными эффектами, в том числе от постоянного курения вейпа с безникотиновыми жидкостями, считают ослабление иммунитета, повреждение тканей легких и сердца.

Проведя множество исследований, ученые всего мира пришли к выводу, что вред от электронных сигарет сопоставим с последствиями традиционного курения. Ученые сравнили уровень здоровья сосудов у курильщиков и вейперов. В эксперименте участвовали более 400 человек в возрасте 21–45 лет. Они сдали анализ для изучения образцов клеток артерий. Результаты были одинаковыми как у любителей обычных сигарет, так и у тех, кто предпочитал электронные. В обеих группах врачи отметили заметные повреждения кровеносных сосудов, низкий уровень кислорода в клетках и повышенную жесткость сосудистой стенки.

Врачи утверждают, что электронные сигареты провоцируют риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, и поэтому вейп нельзя рассматривать как менее вредную альтернативу сигаретам с точки зрения воздействия на организм. Кроме того, ученые выявили низкий уровень молекул оксида азота в клетках вейперов. Эта молекула-помощник защищает наши сосуды и контролирует тонус сосудов сердца.

Кроме того, частые ингаляции могут вызывать сухость полости рта и горла, как и при курении обычных сигарет. И никотин здесь ни при чем. Вдыхание большого количества пропиленгликоля и глицерина может повреждать дыхательные пути. Они также указывают, что уровень этих химических веществ в электронной сигарете достаточно высок, чтобы вызвать раздражение слизистой уже после одной затяжки.

Еще раз убеждаемся, что при отказе от табачной зависимости нужно не заниматься самодеятельностью, не следовать советам знакомых, а обращаться к специалистам! Об этом подробнее читайте в следующей статье.

## Мама я уже взрослый, я всё знаю!

Как поговорить с подростком о вреде курения?



Подростковый возраст — один из самых сложных в жизни человека. Именно в этот период дети подвержены влиянию сверстников, а слова родителей воспринимаются с штыки, с насмешкой! Высокий уровень стресса, отсутствие четких жизненных ориентиров создает почву для прилипания вредных привычек, в том числе курения.

Что же делать родителям, как помочь своему ребенку не попасть в лапы табачной зависимости и пробить эту стену непонимания?

1. О вреде курения лучше говорить, когда ребенку 10-11 лет.
2. Пусть разговор о вреде курения в течение взросления будет единственным.
3. Для разговора выберете время, когда вы оба свободны и чувствуете себя свободными. Разговоры на бегу — не лучшая идея.
4. Поинтересуйтесь взглядом ребенка на проблему — что он знает о табакокурении, что ему рассказывали в школе и на уроках, почему, по его мнению, сверстники начинают курить.

5. Слушайте внимательно, помните о том, что это диалог, а не ваша лекция.

6. Объясните, что вейпы, кальяны и электронные сигареты также наносят большой вред организму и вызывают привыкание.

7. Миф об их безвредности, рожден производителями, которые пытаются представить свой товар в выгодном свете.

8. Объясните, почему вы не хотите, чтобы ваш ребенок пробовал курить.

9. Если ребенок сильно подвержен влиянию сверстников — научите его отстаивать свое мнение, оценивать поступки других людей, прежде чем подражать им.

10. Повесьте в подъезде вежливое объявление с просьбой не курить — пусть ребенок видит, что вы негативно относитесь к курению окружающих.

11. Объясните подростку, что сейчас «в тренде» быть здоровым и сильным.

12. Будьте образцом для подражания, сами откажитесь от курения.

### Короткий факт!

В Сингапуре штраф за нарушение антитабачного закона составляет около 1000 долларов. Запреты распространяются и на туристов: лица, привезшие с собой сигареты, должны пройти процедуру их декларации и уплатить пошлину.

# ЛОВИМ СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ ИЛИ НАВЫКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Жизнь современного человека проходит в интенсивном темпе. Каждый день нам нужно многое успевать. Строить новые планы и достигать поставленных целей помогает нам главный ресурс — наше здоровье. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Древнегреческий историк Геродот сказал: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум».

В сохранении и укреплении здоровья нам помогает здоровый образ жизни — поведение и мышление человека, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Помимо заботы о своем теле, также важно заботиться и о своем эмоциональном состоянии. Поэтому здоровый образ жизни — это еще и **навыки преодоления стресса**.

**Стресс** — это естественная реакция организма на неблагоприятное физическое или психологическое воздействие.

Стресс в небольших количествах необходим, ведь он:

- заставляет думать;
- искать выход из ситуации;
- повышает уверенность.

Но если стресса становится много, он продолжается слишком долго или его интенсивность превышает наши защитные ресурсы — стресс становится угрозой и проявляется его негативное влияние:

- снижение концентрации внимания;
- необдуманные решения;
- истощение нервной системы;
- снижение иммунитета
- заболевания эндокринной системы. Сахарный диабет.
- заболевания репродуктивной системы

Продолжать можно бесконечно!

Главный дирижер этого ансамбля — «гормон стресса» кортизол. В норме он готовит наш организм к ответной реакции на стресс, например убежать от опасности. Но

при постоянном воздействии он приводит к разбалансировке всех систем и органов. Если разобраться, то в выражении «все болезни от нервов» есть львиная доля правды.

В нашей жизни стрессовые ситуации происходят довольно часто. Это может быть:

**ЭКЗАМЕН, ЗАЧЕТ, КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА.** В этих ситуациях отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги, растерянности. Особенно, если результат очень важен для человека.

**ИЗМЕНЕНИЕ МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА, УЧЕБЫ.** Смена обстановки вызывает стресс у любого человека. К тому же быстрая адаптация к новой ситуации происходит не всегда. А длительный стресс отражается на психологическом состоянии человека.

**ТРУДНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ СО СВЕРСТНИКАМИ** Не всегда удается добиться расположения сверстников. Однако их внимание очень важно для нас. Это вызывает сильные эмоциональные переживания, нередко снижает работоспособность и заставляет чувствовать себя подавленным.

Проблемы в личной жизни и непонимание в семье. Семья — то место, где мы чувствуем себя в безопасности. Это, наверное, самая хрупкая часть нашей жизни, которая иногда ранит больше всех других.

В силу индивидуальных особенностей мы реагируем и переживаем стрессовые ситуации по-разному. Однако каждый человек испытывал на себе негативное влияние стресса.

Почему мы вдруг заговорили про стресс на страницах нашего вестника? Да потому что курение и стресс — это друзья не разлей вода! Многие люди начинают курить именно переживая стрессовые ситуации на работе, в семье, личной жизни. Затем это входит в привычку и нам кажется, что мы на эти 2 минуты сможем скрыться от своих проблем в табачном дыму. Но нет, проблемы не уходят, стресс разрушает наш организм, а курением мы ставим окончательную точку

для нашего здоровья. Поэтому полезно развивать у себя навыки преодоления стресса, которые помогут справиться с ним вовремя.

Рисунок №5  
Вот несколько способов, которые в этом помогут.

- тайм-аут;
- изменение отношения к стрессовой ситуации;
- двигательная активность;
- упражнение «Луч».

**Тайм-аут** — недолгий период времени, который нужен для более эффективного решения проблемы.

- возьмите небольшой тайм-аут;
- не совершайте необдуманных действий;
- как бы «выдохните» эту ситуацию.

Через небольшое количество времени вы увидите больше вариантов решения проблемы, изза которой возникла стрессовая ситуация.

Изменение отношения к стрессовой ситуации — это мысли и представления о стрессовой ситуации, интерпретация события в позитивном ключе.

**Стрессовая ситуация** — это жизненный опыт, который в будущем позволит более эффективно решать похожие проблемы.

- Поменяйте свое отношение к ситуации. Что в данной ситуации вы можете изменить?
- Подумайте о том, какой смысл переживать и негодовать по поводу того, на что вы не в силах повлиять?
- Включите логику, чтобы посмотреть на положение дел с новой



стороны, сосредоточьтесь на решении проблемы в настоящем.

**Двигательная активность** способствует разрушению гормонов стресса и способствует выработке гормона радости, который улучшает самочувствие и настроение.

Альберт Эйнштейн сказал: «Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться».

Когда уровень стресса высокий, вы чувствуете напряжение в мышцах и не можете расслабиться. Это еще больше усиливает негативные эмоции. Поэтому важно быстро и эффективно справиться с этим состоянием.

В этом может помочь упражнение «Луч».

**Примите удобную позу, попросите кого-нибудь прочесть этот текст. Или запишите текст на диктофон.**

**«Закройте глаза и представьте яркий солнечный луч. Он идет из верхней части головы. Освещает лицо, шею, плечи, руки. Там, где коснулся луч, становится тепло, легко и приятно. Солнечный луч заряжает вас энергией и силой. Дает чувство спокойствия. Откройте глаза»**

Умение справиться со стрессом дает нам:

- уверенность в себе;
- умение решать проблемы;
- позитивное восприятие;
- достижение целей.
- минимизация проблем со здоровьем.

**Тренируйте навыки преодоления стресса, и вы научитесь извлекать из стрессовых ситуаций только пользу! Умение справиться со стрессовыми ситуациями зарядит энергией, силой и укрепит здоровье.**

## Чтобы «День Взятия Бастилии» прошел не впустую!

**31 мая** — Всемирный день отказа от табака. Он был введен ВОЗ в 1988 г. Цель праздника — привлечение внимания общества к проблеме курения.

**17 ноября** — Всемирный день борьбы с хронической обструктивной болезнью легких, который отмечается с 2003 г. Цель — призвать курильщиков сохранить свое здоровье и жизнь, не допустив развития такого серьезного последствия курения, как ХОБЛ — хронический обструктивный бронхит.

**18 ноября** отмечается Международный день отказа от курения, инициированный Американским онкологическим сообществом в 1977 г. В этот день в разных странах проводятся акции и митинги по борьбе с курением.

Сохраните себе эти памятные даты, обведите их зеленым в календаре и подарите своему организму день свободы! Помните, не обязательно дожидаться понедельника, чтобы начать новую жизнь!



## Удар ниже пояса

Все мы вроде как запомнили, что курение = рак легких и других органов дыхательной системы. Тут вроде всё понятно, мы вдыхаем с табачным дымом никотин, яды, канцерогены, радиоактивные изотопы, красители, тяжелые металлы и тд, и на их пути в любом месте может начаться опухолевый процесс. Теперь нам придется спуститься ниже по человеческому телу. Онкологи и урологи по всему миру видят в курении причину более деликатных проблем.

Доказано курение вызывает рак мочевого пузыря. Давайте разберемся. Попадают продукты горения табака через дыхательную систему, а потом??? Волшебной палочки в нашем организме нет и эти яды организм должен вывести. А выводит он их через почки и конечной станцией является мочевой пузырь. Основным фактором ри-

ска развития данной патологии является курение, а также вдыхание других ядовитых соединений, например, промышленных красителей и горюче-смазочных веществ. Кроме этого, у курящих пациентов увеличивается риск развития агрессивных (инвазивных) форм рака мочевого пузыря. Как правило, среди таких пациентов встречаются лица молодого возраста.

Вторая причина беспокоиться — эректильная дисфункция. Как закупорка коронарной артерии приводит к инфаркту, так закупорка в артериях полового члена ведет к развитию эректильной дисфункции.

По статистике, у курящих мужчин проблемы с потенцией возникают в три раза чаще, чем у некурящих. А 87 процентов мужчин с выраженной эректильной дисфункцией — заядлые курильщики.

Женский организм и курение — бомба замедленного действия! Вся причина в гормональном фоне. Эстрогены, как и никотин приводят к усилению свертывающей способности крови, приводя женщину на порог сосудистой катастрофы (инфаркт или инсульт).

Беда в квадрате — если женщина применяет пероральные контрацептивы. Да еще и без назначения врача и по совету «мудрой» подружки, разрушая свой гормональный баланс! Как один из компонентов там содержатся эстрогены. Кроме того, никотин способен потенцировать (усиливать) влияние эстрогенов на женский организм. То есть у нас получается гремучая смесь, бомба замедленного действия, приводящая женщину в реанимацию в тридцатилетнем возрасте!

# HELP!!!

Если вы проснулись с утра и поняли, что нет ничего дороже Вашей жизни и здоровья и решили раз и навсегда бросить курить Вы можете:

1. Обратиться в поликлинику по месту жительства, в каждой поликлинике организован кабинет по отказу от курения. Врачи Вас проконсультируют и дадут рекомендации.

2. Обратиться в Центр Здоровья, про это расскажем подробнее.

В г. Липецке и Липецкой области созданы 4 Центра здоровья для взрослого населения на базе: ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №2»; ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7»; ГУЗ «Елецкая городская поликлиника №2»; ГУЗ «Данковская межрайонная больница» и 1 Центр здоровья для детей на базе ГУЗ «Елецкая городская детская больница».

Важная информация:

• ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7»

Адрес: г. Липецк, ул. генерала Меркулова, 34. Режим работы: понедельник, среда и пятница с 8:00 до 15:45, вторник и четверг с 11:00 до 18:45. Контакты: приемная (4742) 37 14 00, «Центр здоровья» (4742) 37 14 36.

• ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №2», Адрес: г. Липецк, ул. Петра Смородина, 13. Режим работы: понедельник – пятница с 8:00 до 19:00. Контакты: при-

емная 8 (4742) 44 75 70, «Центр Здоровья» (4742) 44 75 79.

• ГУЗ «Елецкая городская больница №2». Адрес: г. Елец, ул. Гагарина, 5. Режим работы: понедельник – пятница с 8:00 до 15:48. Контакты: приемная (47467) 2 60 84, «Центр здоровья» (47467) 6 86 71.

• ГУЗ «Данковская межрайонная больница» Адрес: г. Данков, ул. К-Маркса, д.1. Режим работы: понедельник – пятница с 8:00 до 15:42. Контакты: приемная (474-65) 6 60 68, «Центр здоровья» (474-65) 6-60-94.

3. Обратиться в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» в кабинет по отказу от курения по адресу г. Липецк, ул. Крупской д.2. Лечение табачной зависимости производится бесплатно. Тел. +7474243-00-98. Федеральная линия по отказу от курения 8-800-200-02-00. Составляется индивидуальный план лечения, с обязательными (и очень интересными) психотерапевтическими тренингами. Помогают в этом жителям области врачи и клинические психологи ГУЗ «ЛОНД».

Задумайтесь, почему-то зубы мы бегом лечим к стоматологу, а лечить табачную зависимость хотим сами! Что бы было с нашими улыбками, если бы мы пытались лечить зубы сами перед зеркалом? Также и с табачной зависимостью! Да, ваша сила воли и желание – это главное, но с помощью специалистов результат гарантирован!

## ПРИЧИНЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

**1. Чтобы сэкономить время и деньги.** В год курильщик тратит свыше 60 тысяч рублей. В такую цифру обходится привычка курить. Это классное путешествие или давняя мечта! Одно важно, жизнь интереснее пачки сигарет! Клинический психолог ГУЗ «ЛОНД» Ткачев

Антон Анатольевич приводит очень действенный пример. Его пациент, при лечении от табачной зависимости определил сумму, которую он тратит каждый месяц на сигареты. Условно 5 тыс. рублей в месяц. При лечении от табачной зависимости, помимо терапии он ежемесячно

переводил эту сумму на благотворительность. Это отличная идея! Средств на сигареты уже не остается, лимит исчерпан, а не переводить деньги – стыдно перед собой, слово, ведь, дал! Так этот пациент постепенно бросил курить, подарил жизнь себе и еще многим людям!

**2. Чтобы избежать риска для жизни.** Опасно курить на ходу, за рулем, дома – все это отвлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам. Исследования подтверждают, что курильщики в 1,5 чаще попадают в ДТП.

**3. Чтобы прожить дольше и вести полноценную жизнь!** От курения каждые 10 секунд в мире умирает 1 человек. Этот жуткий «метроном» можно остановить только общими усилиями! Согласитесь, хочется не просто жить в узком смысле этого слова (а курение нас ведет именно к этому), хочется еще и бегать, не задыхаться, играть с детьми и внуками, путешествовать .... И так до 100 лет! А дарить 20 лет табачным компаниям – жуткая участь!

**4. Чтобы лучше выглядеть.** Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курильщика». При курении задействуются группы мимических мышц, изменяется их тонус, это и ведет к морщинам. Давно ушел образ мундштуком и в шляпе, которая выпускает клубы дыма. Сейчас курильщик – это

## 10 причин бросить курить

Что с вами произойдет после отказа от курения через ...



## Легкий путь

Что на самом деле скрывает понятие "лёгкие" сигареты?

Многие заядлые курильщики, пытаясь самостоятельно отказаться от зависимости выбирают «легкий» путь, пытаются бросить курить, покупая вместо обычного «лёгкие» сигареты. Давайте разберемся по подробнее, действительно ли это легкий путь лечения табачной зависимости? Несмотря на то, что табачные корпорации уверяют, что в «лёгких» сигаретах снижено содержание смолы (до 1 мг) и никотина (до 0,1 мг), курильщики этих марок получают те же токсины в свой организм, как и те, кто курит обычные сигареты. Исследователи не обнаружили также и существенных различий в количестве канцерогенных веществ. Но и это еще не все. По мнению специалистов, «лёгкие» сигареты могут нанести даже гораздо больше вреда, чем традиционные. Как аргумент приводится факт, что некоторые люди при переходе на «лёгкие» сигареты просто начинают выкуривать их большее количество в течение дня, так что доза потребляемых токсичных веществ остается прежней. Кроме того, при курении легких сигарет люди делают более глубокие затяжки. Еще одна проблема, что самой распространенной добавкой, которую добавляют для придания вкуса сигаретам является ментол. А он играет с нами злую шутку. Ментол расширяет бронхи и все вредные продукты горения табака попадают ниже в дыхательное дерево, поражая терминальные бронхиолы и альвеолы. Стоит взять этот факт на вооружение, когда готовишься попасть на коммерческую удочку. Так что не будем себя обманывать тем, что от «лёгкости» сигарет зависит легкость излечения приобретенных от них заболеваний. Недаром курение – это вредная привычка. Вредная – значит наносящая ущерб здоровью. Хорошо, что современный человек стал все чаще задумываться о своем моральном и физическом благополучии, а еще лучше, если он вместо перехода на «лёгкие» сигареты решил бросить курить вообще.

старейший с 25 лет человек, далекий от Голливудских образов! Взгляни на курящую барышню на остановке, правда, красotka, глаз не оторвать!

**5. Чтобы спасти тех, кто Вас окружает!**

Распоряжаться жизнью – ваше право! Но вот отрицательно влиять на жизнь других – это преступление против личности! Если вы не курите, не позволяйте наносить вам вред, тем более мы сказали, что от пассивного курения погибает пол миллиона человек. Это как население всего города Липецка!

Рисунок №6

**Чтобы отказаться от курения необходимо:**

1. Принять твердое решение
2. Знать методы отказа от табака
3. Обратиться к специалистам
4. Выполнять назначения врачей
3. Быть стойким в своем решении

**СОВЕТЫ ЧЕЛОВЕКУ, БРОСАЮЩЕМУ КУРИТЬ:**

Не докуривайте сигарету до конца  
Не затягивайтесь сигаретой  
Не курите на пустой желудок  
Никогда не курите за компанию  
Не курите, когда вы пьяны  
Пейте больше жидкости  
Выполняйте физические упражнения  
Уделите внимание себе  
Займитесь любимым делом, в котором вы себя уважаете.



Если Вам есть дело до Вашего будущего и будущего Ваших близких, доверьте свое здоровье специалистам.

Обращайтесь к специалистам в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер», по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. (тел. 73-03-13). В ГУЗ «ЛОНД» работает телефон доверия: 43-00-98. Мы желаем Вам, чтобы зависимости никогда не нашли места в Вашей жизни и жизни Ваших близких!

Наши координаты: 398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.  
Телефоны: 73-06-45, 43-00-98, 34-85-86, 73-06-47, 73-05-50.  
Сайт Государственного учреждения здравоохранения  
«Липецкий областной наркологический диспансер»: NARKOLOG48.RU  
Адрес электронной почты: narkolog48@mail.ru.

16+

Ответственный за выпуск информационного наркологического бюллетеня А.Н. Иванова – врач эпидемиолог

Отпечатано в ООО «Веда социум», 398055 г. Липецк, ул. Московская, 83. Тираж 999 экз. Заказ №.