

Чем интенсивнее Вы курите, тем активнее развивается и тяжелее протекает у Вас атеросклероз, более выражены необратимые изменения в кровеносных сосудах и структурах сердца, головного мозга, легких, выше риск смерти.

Вы можете прервать свою рукотворную болезнь, незамедлительно отказавшись от курения!

Бросьте курить, и Вы сразу почувствуете себя лучше. Ваше давление и пульс придут в норму, уровень в крови хорошего холестерина увеличится, а содержание плохого снизится. Постепенно начнут восстанавливаться защитные силы организма, помогая Вам бороться с кашлем, простудой и вирусами.

Бросьте курить, и у Вас заметно снизится риск различных заболеваний.

Бросьте курить, и у Вас сразу (с первого дня) начинает уменьшаться риск развития инфаркта миокарда или инсульта. Через год после отказа от курения риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшится почти вдвое, а через несколько лет риск их появления у Вас будет не больше, чем у тех, кто никогда не курил.



Бросьте курить, и Вы почувствуете себя лучше. Вы не только станете более здоровым, восстановится Ваше обоняние и вкус, исчезнет запах сигарет, которым пропитались ваша одежда и мебель.

Бросьте курить, и Вы избавите от сердечно-сосудистых и легочных заболеваний Ваших близких, которые невольно превратились в «пассивных» курильщиков.

Большинство людей бросает курить самостоятельно, без посторонней помощи. Нет никаких секретов, которые помогли бы бросить курить любому, но **три принципа, которые помогают всем.**

1. Нужно решиться бросить курить. Не пытайтесь бросить курить, если Вы к этому не готовы. Нерешительные попытки будут обречены на провал.

2. Выработайте план действий. Можете бросить курить и самостоятельно, пользуясь способом, о котором будет сказано ниже.

3. Создайте себе психологическую поддержку – укрепите свою решимость, и постепенно окажитесь от привычек, связанных с курением.

**ПЛАНИРУЙТЕ ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ
– И ВЫ ДОБЬЕТЕСЬ УСПЕХА!**

Министерство образования
Республики Беларусь
Учреждение образования
«Витебский государственный
технологический университет»

*Социально-педагогическая
и психологическая служба*

Курение Как бросить курить

*памятка для обучающихся
(по программе профилактического
проекта «Мой стиль жизни сегодня –
Моё здоровье и успех завтра!»
в университете 2020-2021 г.)*



Курение является пусковым механизмом для большинства болезней и если у курящего человека имеется предрасположенность к тому или иному недугу, то с вероятностью 90% болезнь себя проявит, если не отказаться от этой пагубной привычки.



Вы курите, хотя знаете о повышенном риске развития у Вас заболеваний легких, прежде всего рака, эмфиземы, обструктивного бронхита.

Но знаете ли Вы, что курящие чаще умирают от сердечно-сосудистой патологии, чем от рака.

У курящих в два раза выше опасность заболеть атеросклерозом, получить на 10 лет раньше инфаркт миокарда и мозговой инсульт; в четыре раза увеличен риск внезапной смерти.

Помните, что у курящих людей, в том числе у молодых (до 45 лет) ИБС – основная причина смерти.

Безвредных для здоровья сигарет НЕТ!

Опасны сигареты со сниженным содержанием никотина, так называемые «легкие» сигареты, сигары и трубки.

ЕСЛИ ВЫ МОЛОДЫ, у Вас нормальные уровни артериального давления холестерина в крови, Вы много двигаетесь, **НО КУРИТЕ, ТО У ВАС** артериальная гипертензия, атеросклеротические бляшки в аорте, сосудах сердца, головного мозга, артерий ног обязательно появятся еще в молодом возрасте. До определенного момента Вы будете чувствовать себя относительно неплохо, поскольку на начальных этапах развития атеросклероз протекать скрытно. Но однажды Вы почувствует боль в сердце, или голове, или при ходьбе в ногах.

Знайте, что стенокардия, инфаркт миокарда, мозговой инсульт, аневризма аорты, перемежающаяся хромота – это уже серьезные клинические осложнения атеросклероза.

Вы можете перейти на более «легкие» сигареты со сниженным содержанием никотина и смол, сигары или трубку, регулировать количество выкуриваемых сигарет, менять харак-

тер вдыхания дыма, курить «не затягиваясь», но это не затормозит развитие у Вас атеросклероза и не предотвратит его серьезные осложнения.

Атеросклеротическая бляшка, суживая просвет артерии, затрудняет в них кровоток. В результате уменьшается или даже прекращается доставка кислорода и питательных веществ к жизненно важным органам (сердцу, головному мозгу, органам зрения), усиливаются процессы образования кровяных сгустков (тромбов).

Известно, что:

- у курящих повышена вероятность возникновения заболеваний мочевого пузыря, желудка (язвенной болезни), кишечника.

- у курящих беременных женщин повышен риск рождения недоношенного ребенка с врожденными аномалиями;

- у курящих молодых мужчин может развиваться импотенция.

ПОМНИТЕ!

Курение – это болезнь, которую Вы сотворили сами.