

10 ШАГОВ

ПОСТЕПЕННОГО ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- 1 Ведите подсчет сигарет, выкуриваемых за день, стремясь к тому, чтобы день ото дня их количество уменьшалось.
- 2 Затягивайтесь менее часто и как можно менее глубоко.
- 3 Каждый день откладывайте время первой сигареты на час позднее.
- 4 Не курите на голодный желудок, а тем более – утром натощак.
- 5 Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.
- 6 Выбрасывайте сигарету на треть недокуренной, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.
- 7 Не курите на ходу, поскольку именно в это время дыхание особенно интенсивно, а канцерогены попадают в самые отдаленные отделы легких.
- 8 Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки, а тем более – во время ее.
- 9 Время от времени устраивайте перерывы в курении – не курю до понедельника, до конца месяца и так далее.
- 10 Не курите, когда курить не хочется.



ГБУЗ «ООЦМП»



КОГДА ВЫ БРОСАЕТЕ КУРИТЬ



- Через 20 минут:** артериальное давление придет в норму;
- 8 часов:** уровень окиси углерода в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется;
- 2 дня:** никотин будет выведен из организма, риск сердечного приступа начнет снижаться;
- 3 дня:** бронхи расслабятся, вы почувствуете прилив энергии;
- 2 недели:** усилится кровообращение и будет улучшаться в течение следующих 10 дней;
- 3 месяца:** кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объем легких увеличится;
- 1 год:** риск сердечного приступа снизится на половину;
- 5 лет:** риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека;
- 10 лет:** риск рака легких снизится до уровня некурящего человека;
- 15 лет:** риск инфаркта вернется к уровню некурящего человека.

