

БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО



Самый первый помощник в отказе от курения – **Вы сами.** Если Вы приняли твердое решение бросить курить, то это обязательно получится – нужно только сконцентрировать на этом свою силу воли.

Что происходит после выкуривания последней сигареты

Время	Изменения
30 минут	Кровяное давление нормализуется
2 часа	Никотин начинает выводиться из организма
8 часов	Содержание кислорода в крови повышается до нормальных значений
24 часа	Угарный газ выводится из организма полностью, легкие начинают функционировать лучше, проходит чувство нехватки воздуха, начинается самоочищение легких от частиц
2 дня	Вкусовая чувствительность и обоняние становятся более острыми
1 месяц	Улучшается внешний вид, морщины разглаживаются, кожа уже не такая серая
12 недель	Улучшается работа системы кровообращения, что позволяет легче ходить и бегать
5–6 месяцев	Улучшаются гемодинамические параметры и липидный профиль крови, снижается риск развития сердечно-сосудистых осложнений
3–9 месяцев	Кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10%
5 лет	Риск инфаркта миокарда сокращается
10 лет	Риск рака легких снижается в 2 раза

Возможные проявления симптома отмены

Симптом отмены	Продолжительность	Доля курильщиков, испытывающих симптом отмены в период отказа от курения
Желание закурить	Более 10 недель	70%
Усиление аппетита	Более 10 недель	70%
Беспокойство, тревожность	Менее 4 недель	60%
Нарушение концентрации внимания	Менее 2 недель	60%
Депрессия	Менее 4 недель	60%
Раздражительность	Менее 4 недель	80%
Ночное пробуждение, бессонница	Менее 1 недели	25%
Головокружение	Менее 48 часов	10%

ПОЛЬЗА ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

- Хороший пример для детей, родственников, друзей
- Избавление от вреда табачного дыма и укрепление здоровья детей и других членов семьи
- Улучшение самочувствия и физического состояния
- Восстановление цвета лица и разглаживание морщин
- Возвращение ощущения вкуса пищи и запаха табачного дыма
- Выход из ситуации, когда курить нельзя, но очень хочется
- Экономия денег

