



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Курение

Курение наносит серьезный вред вашему здоровью. Если вы бросите курить, то вы сможете снизить риск смерти от сердечной недостаточности, болезни кровеносных сосудов, проблем с легкими, рака или инсульта. Проконсультируйтесь со своим врачом о том, как бросить курить. Существует много разных способов, например, занятия, группы поддержки, лекарства и другие. Бросить курить нелегко, но это возможно. Часто для этого требуется много попыток, прежде чем человек отказывается от сигарет окончательно. Отказ от сигарет поможет прожить долгую и здоровую жизнь.

Подготовка к отказу от табакокурения

Воспользуйтесь данными советами, для того чтобы бросить курить:

- Сократите количество выкуриваемых в день сигарет.
 - Каждый раз выкуривайте по половине сигареты.
 - Курите только по четным часам.
- Вытряхните все пепельницы и начните убирать их одну за одной. Постирайте шторы, проведите тщательную уборку в автомобиле, кабинете и везде, где присутствует запах табака.
- Обратитесь за помощью.
 - Расскажите членам своей семьи и друзьям о том, что вы собираетесь бросить курить, и попросите их о помощи.
 - Убедите друга / подругу или супруга / супругу бросить курить вместе с вами.
- Начните заниматься спортом до того, как бросите курить.
- Перейдите на марку сигарет, которая вам не очень нравится.
- Выбросьте запасные зажигалки.
- Если вам нравится курить вместе с другими людьми, начните курить в одиночку.
- Обдумывайте, зачем вы закуриваете каждую сигарету. Избегайте ситуаций, в которых вы можете закурить.



- Составьте список из 5 причин в пользу отказа от табакокурения. Ежедневно просматривайте этот список.
- Выберите дату окончательного отказа от сигарет и постепенно уменьшайте количество выкуриваемых сигарет к этой дате. В выбранный день не курите совсем. Если вы много курите на работе, бросьте во время отпуска.

День отказа от сигарет

- Выбросьте все свои сигареты, зажигалки и пепельницы.
- Составьте планы на день и поддерживайте себя в постоянной занятости. Проведите время в местах, где курение запрещено, например, в библиотеке или в кинотеатре. Поменяйте свой режим дня.
- Пейте воду, до 8 чашек в день. Это поможет вам избавиться от вредных веществ в организме.
- Носите всегда с собой сельдерей, жевательную резинку без сахара, карамель, соломинки или зубочистки. Они помогут вам избавиться от привычки держать во рту сигарету.
- Постарайтесь расслабиться. Когда вы раздражены, делайте глубокие вдохи. Повторяйте свой «Список из 5 причин в пользу отказа от сигарет» вслух или про себя.
- Тратьте как минимум 30 минут в день на физическую активность.
- Питайтесь регулярно, ешьте здоровую пищу.
- Заведите копилку, складывайте туда деньги, которые вы экономите, не покупая сигареты. Каждый день добавляйте в нее ту сумму денег, которую вы обычно тратили на сигареты.
- Хвалите себя в конце дня за то, что не курите.

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону (415) 547-7800 или посетите веб-сайт www.sfhp.org.

Бесплатная круглосуточная Сестринская горячая линия 7 дней в неделю: (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

Социальная польза отказа от курения

- Экономия денег. В штате Калифорния пачка сигарет стоит около \$5,50. Те, кто выкуривает одну пачку сигарет в день, сэкономят более \$2000,00 в год, если бросят курить!
- Тем, что вы не курите, вы подаете хороший пример детям и другим людям.
- У вас появится больше сил для любимых занятий.
- Ваша кожа и волосы станут выглядеть и пахнуть лучше.
- Отсутствие необходимости делать перерывы, чтобы покурить, экономит время и освободит вас для других интересных занятий.

Польза отказа от курения для здоровья

Курение наносит вред практически всем вашим органам и повышает риск развития многих заболеваний. К счастью, когда вы бросаете курить, ваш организм еще способен самостоятельно избавиться от последствий. Некоторые положительные изменения действительно происходят очень быстро.

Памятка для тех, кто бросает курить

- Бросить курить довольно тяжело. Большинству людей требуется несколько попыток, прежде чем бросить окончательно.
- Если вы курите, не теряйте веры в себя. Напоминайте себе, сколько часов, дней или недель вы уже не курите.
- Определите, что побуждает вас курить. Потренируйтесь отвлекаться, когда вы чувствуете сильное желание покурить.
- Напоминайте себе, зачем вы бросаете курить.
- Хвалите себя за силу воли и стойкость.

Огромную помощь вам могут оказать на линии помощи курильщикам штата Калифорния (California Smokers' Helpline). Это бесплатная программа консультирования по телефону, которая может помочь вам бросить курить. Услуги предоставляются на шести языках. Также вам могут предоставить информацию о занятиях, печатные образовательные материалы и оказать другую помощь. Позвоните им прямо сегодня! **1 (800) NO-BUTTS (662-8887)** или зайдите на веб-сайт www.nobutts.org.

Источники:

«Жизнь без табака» (“Living Tobacco Free”) Ассоциация врачей-консультантов для людей, не получающих услуги в должном объеме (Association of Clinicians for the Underserved), <http://clinicians.org>

«Как бросить курить» (“How to Quit Smoking”) веб-сайт HealthInfoTranslations.org www.smokefree.gov

«Путеводитель по отказу от курения» (“Guide to Quitting Smoking”) Американское онкологическое общество (American Cancer Society), www.cancer.org

Национальный институт онкологии США (National Cancer Institute), www.cancer.gov

Время после “последней сигареты”	Полезные изменения в организме
20 минут после отказа от курения	<ul style="list-style-type: none"> • Ваше артериальное давление падает.
12 часов после отказа от курения	<ul style="list-style-type: none"> • Ваш организм способен переносить больше кислорода.
2 недели - 3 мес. после отказа от курения	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшается работа ваших легких и кровеносной системы.
1–9 мес. после отказа от курения	<ul style="list-style-type: none"> • Уменьшаются кашель и одышка. • Ваши легкие лучше самоочищаются, и снижается риск инфекции.
1 год после отказа от курения	<ul style="list-style-type: none"> • Риск развития коронарной недостаточности снижается наполовину
5 лет после отказа от курения	<ul style="list-style-type: none"> • Риск развития рака ротовой полости, горла и мочевого пузыря снижается наполовину. • Риск инсульта и развития рака шейки матки (у женщин) снижается до уровня у некурящего человека.
10 лет после отказа от курения	<ul style="list-style-type: none"> • Риск смерти от рака легких снижается наполовину.
15 лет после отказа от курения	<ul style="list-style-type: none"> • Риск развития коронарной недостаточности снижается до уровня некурящего человека.

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону (415) 547-7800 или посетите веб-сайт www.sfhpa.org.

Бесплатная круглосуточная Сестринская горячая линия 7 дней в неделю: (877) 977-3397