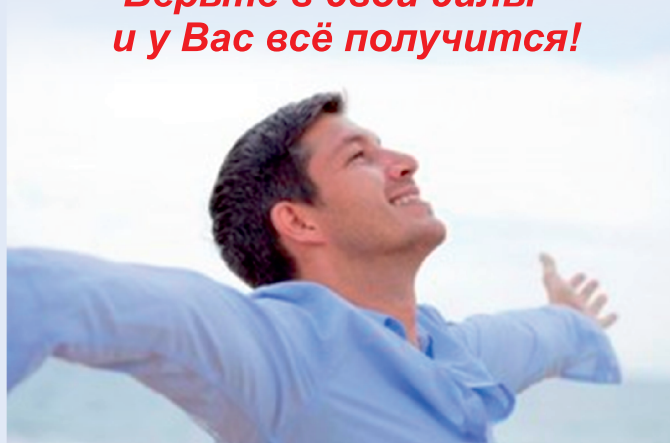


- ✓ **чередуйте физическую и умственную деятельность**, старайтесь предупредить переутомление, стрессовые ситуации
- ✓ **сделайте физическую активность регулярной** (1 час/день – быстрая ходьба, плавание, велосипед, танцы) – так организм быстрее справится с последствиями хронического отравления табаком
- ✓ **употребляйте продукты, богатые витаминами** (С, В1, В12, Е, РР), **клетчаткой** (овощи, фрукты, каши), **белком** (нежирные молочные продукты, рыба)
- ✓ **пейте больше жидкости**, если нет противопоказаний, отдавая предпочтение щелочному питью (несладкие минеральные воды, соки, овощные отвары)
- ✓ **избегайте тонизирующих напитков, крепкого чая и кофе, алкоголя** (лучше – травяные чаи с мятой, мелиссой)
- ✓ **избегайте соленой, пряной и острой пищи**
- ✓ если Вам нужна поддержка со стороны близких – **расскажите им о своем решении и о необходимости их помощи**



Отказаться от курения нелегко, но возможно! Для этого необходима достаточная мотивация желающего бросить курить и медицинская помощь.

Верьте в свои силы – и у Вас всё получится!



ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ И ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ОБРАЩАЙТЕСЬ:

- ✓ **КОГБУЗ «КИРОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»**
 - Прием взрослого населения. помощь детям и подросткам: г. Киров, Студенческий проезд, д.7 (8332) 53-66-62
 - (8332) 45-53-70 – «горячая телефонная линия» Кировского областного наркологического диспансера;
 - 8-800-200-0-200 – Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака
- ✓ Если Вы живете в районе Кировской области, за консультацией можно обратиться **К ВРАЧУ ПСИХИАТРУ-НАРКОЛОГУ В РАЙОННУЮ БОЛЬНИЦУ.**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

КУРЕНИЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

КУРЕНИЕ – самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности.

Россия относится к странам с высоким уровнем потребления табака: у нас курят около **60%** мужчин. В среднем курящий человек сокращает себе жизнь **на 10-15 лет.**

Табачный дым содержит токсические, токсико-канцерогенные и канцерогенные (вызывающие развитие злокачественных новообразований) вещества. Никотин, один из основных компонентов табака, вызывает сильнейшую никотиновую зависимость, что затрудняет самостоятельный отказ от курения.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- **сердечно-сосудистой системы** (после каждой выкуренной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается пульс, у курящих граждан артериальная гипертония, стенокардия труднее поддаются лечению и чаще протекают с серьезными осложнениями)
- **органов дыхания** (риск развития хронической обструктивной болезни легких у курящего человека выше **в 6 раз**, а рака легких – **в 10 раз**)
- **мочевыделительной и половой систем**
- **органов желудочно-кишечного тракта**
- **глаз**
- **опорно-двигательного аппарата**

- **онкологических заболеваний** (вклад курения в развитие онкологической патологии – **32%**)
- **периферических сосудов** (сужение периферических сосудов ведет к снижению скорости периферического кровотока) – симптомы заболевания периферических сосудов возникают примерно на десятилетие раньше у курящих, чем у некурящих

Негативное влияние курения на мужской организм неоспоримо. Помимо общих последствий курения, в ходе исследований было доказано – у курящих мужчин эректильная дисфункция (ЭД) встречается **в 2 раза чаще**, чем у некурящих этой же возрастной группы. Взаимосвязь курения и ЭД объясняется возникновением в организме курящего мужчины гормональных и сосудистых нарушений, что затрудняет достижение и поддержание эрекции.

Кроме того, мужчина, планирующий рождение здоровых детей, должен помнить – **курение увеличивает в 2 раза риск рождения малыша с пороками развития.**



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

- ✓ **Если Вы курите – откажитесь от курения!**
- ✓ **Если Вы не курите – избегайте мест и ситуаций, в которых Вы подвергаетесь воздействию окружающего табачного дыма.** Пассивное курение также повышает риск возникновения сердечно-сосудистых, бронхолегочных, респираторных и онкологических заболеваний.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕРЬЕЗ ЗАДУМАЛИСЬ ОБ ОТКАЗЕ ОТ СИГАРЕТЫ

- ✓ **решите для себя «Я бросаю курить»** и воспринимайте это как подарок самому себе!
- ✓ **определите для себя преимущества отказа от курения** – то, что Вы получите, освободившись от сигареты, и, записав их на бумагу, просматривайте время от времени и корректируйте список
- ✓ **будьте готовы к приступам тяги к сигарете** – они проходят через некоторое время и будут слабее, если отвлечься и переключить внимание (работа по дому, телефонный звонок некурящим приятелям, прогулка, занятия спортом и т.д.), ищите свою альтернативу сигарете
- ✓ **определите, сколько сигарет в день Вы курите и ситуации, способствующие курению**, – старайтесь избегать таких ситуаций
- ✓ **запланируйте для себя награду за отказ от курения**, например, покупку чего-либо, что было отложено на более позднее время
- ✓ **определите для себя дату полного отказа от курения** и следуйте этому графику
- ✓ **расстаньтесь с сигаретами, пепельницами, зажигалками**
- ✓ **освободите квартиру, салон автомобиля, личные вещи от запаха табачного дыма**, сдайте одежду в химчистку

