ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогает занятость, физическая активность. релаксация
- При необходимости врач назначит Вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

Бросая курить, вы заметно снижаете риск различных заболеваний, которые могут привести к преждевременной смерти - заболеваний сердца, рака, хронической обструктивной болезни легких и респираторных инфекций.

КАБИНЕТЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:

МАУЗ ОТКЗ «ГКБ № 1»:
– ул. Воровского, 16, телефон 728-48-82, 728-49-61, телефон «Горячей линии» 89080437420
(время работы «Горячей линии» — 08.00-19.00, кроме выходных);
- ул. Дзержинского, 15 (в центре здоровья);
- ул. Калининградская, 21а, телефон 225-04-43 (регистратура);
- ул. Чехова, 4, телефон 280-01-30 (регистратура)

МБУЗ «ГКБ № 2»:
– ул. Ленина, 82, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 265-69-98 (08.30-15.30) ,
– ул. Российская, 200, телефон «Горячей линии» 263-74-03 (08.00-16.00);

МБУЗ «ГКБ № 5» – ул. Российская, 20, телефон «Горячей линии» 791-59-33 (10.00-14.00);

МБУЗ «ГКБ № 6»:
– ул. Румянцева, 31, телефон 721-52-20 (кабинет № 104);
– ул. Сталеваров, 9, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 725-23-04 (08.00-19.00);

МАУЗ ОЗП «ГКБ № 8» – ул. Горького, 18, телефон 775-51-19;

МБУЗ «ГКБ № 9» – ул. Электровозная, 5, телефон «Горячей линии» 251-59-52 (пн., ср. 09.00-13.30, пт. 10.00-13.00);

МБУЗ «ГКП № 5» — Комсомольский пр-кт, 36-а, телефон «Горячей линии» в центре здоровья 792-21-92;

МБУЗ «ГКП № 8» — проспект Ленина, 3, телефон 729-80-41 (регистратура, стол справок). Обращаться в кабинет № 207.

ГБУЗ «Челябинский областной центр медицинской профилактики»

г. Челябинск, ул. Воровского, д. 70, строение 1.

8 (351) 232-79-74

chocmp.ru

vk.com/chocmp

chocmp@yandex.ru

ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ХОЧЕШЬ ИДТИ ВПЕРЕД?

ОСТАНОВИСЬ!
НЕ КУРИ!

Ты знаешь, ЧТО ты куришь?

В сигаретном дыме содержится

4800 химикатов

...которые приводят к смерти

каждые 6,5 секунды

Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек.

Ежедневно только в России никотин уносит около **1 тысячи** жизней.

Примерно **90% смертей** от рака легких вызваны употреблением табака.

Доказано, что у человека с никотиновой зависимостью **жизнь на 9 лет короче**, чем у его некурящего сверстника.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Из-за нарушения кровоснабжения снижается острота зрения, развиваются слепота и катаракта.

Из-за повреждения зубной эмали образуется желтый налет, возникают заболевания десен, что приводит к выпадению зубов.

Из-за нарушения кровоснабжения и влияния химических веществ, кожа становится сухой и тусклой, появляются ранние морщины, серый оттенок кожи, круги под глазами, пигментные пятна.

Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений. Возникают заболевания кровеносных сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь.

Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе, поэтому возникают поведенческие нарушения, нарушения сна, головные боли. Из-за ухудшения кровоснабжения мозга развиваются: атеросклероз сосудов головного мозга, инсульт, рак мозга.

Повреждения слизистой органов дыхания приводят к развитию хронического бронхита, рак губы, языка, гортани, хронической обструктивной болезни легких.

Воздействие на репродуктивную систему у женщин: бесплодие, рак шейки матки, мастопатия, риск преждевременных родов и рождения мертвого ребенка;

Нарушение кровоснабжения желудка и влияние химических веществ в составе сигарет приводят к развитию гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

у мужчин: потенция, бесплодие.

ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ

ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ
Ваше артериальное давление придет в норму

ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ
Уровень кислорода в крови нормализуется.

ЧЕРЕЗ ДЕНЬ
Пропадает запах изо рта и от одежды, и вам больше не придется постоянно жевать жвачку или сильно душиться, пытаясь избавиться от неприятного аромата.

ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ
Улучшается чувство вкуса. Вкусовые рецепторы, «заглушенные» табачным ядом, окончательно восстановятся через 2 недели после отказа от курения.

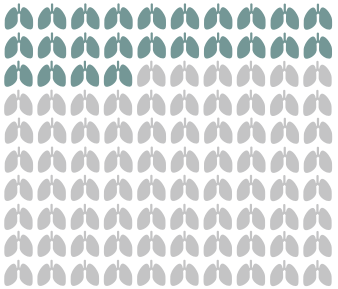
ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ
Исчезает серый цвет лица, полностью выветривается запах табака с одежды, волос, кожи.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ
Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, проходит кашель, одышка, наблюдается прилив сил.

ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

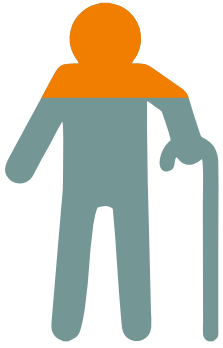
В 24 РАЗА

уменьшается риск рака легких



НА 50 %

уменьшается риск коронарной болезни сердца

НА 7 ЛЕТ

увеличивается продолжительность жизни