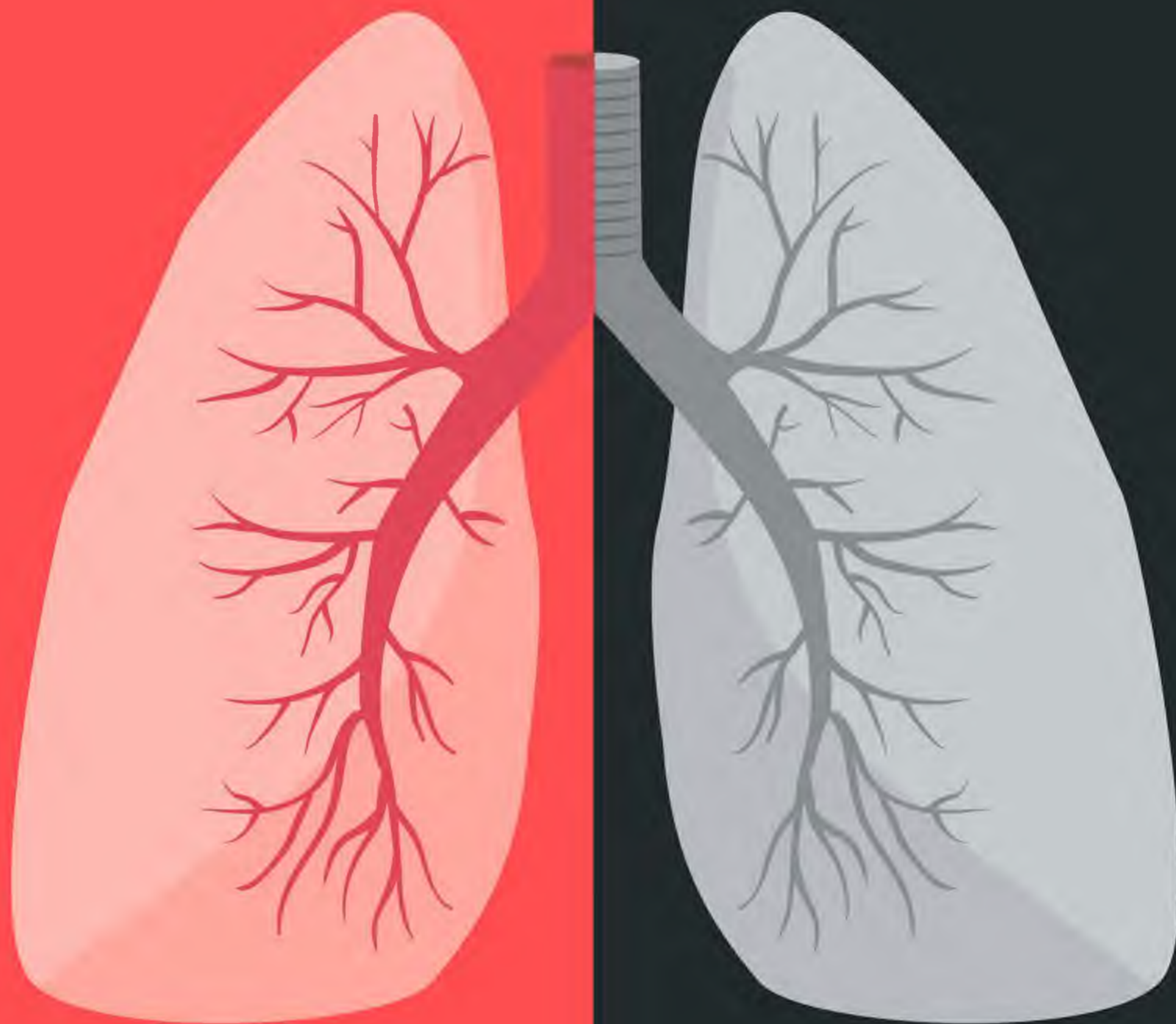


ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА 31 МАЯ

**У курящего человека вероятность
возникновения осложнений от
коронавирусной
инфекции в организме в
14 раз выше**



**90 процентов больных
раком легкого - это курильщики**



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Установлено, что большинство курильщиков старше 30-40 лет курят не потому, что хотят, а потому, что не могут избавиться от этой привычки. Табачная зависимость развивается обычно спустя 1-3 года регулярного курения, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее. При этом сам курильщик ее обычно никак не ощущает и не осознает. Однако, она имеет четкие симптомы.

Стоит отметить, что табачная зависимость является хроническим, рецидивирующим заболеванием, а не выбором стиля жизни, как это представляет табачная промышленность в своих манипуляциях.

Самостоятельно побороть табачную зависимость может не каждый, если вы наблюдаете у себя перечисленные симптомы рекомендуем вам обратиться к специалисту (врачу-наркологу, психотерапевту).



Выбирай здоровье - как стиль жизни!



- никотин часто принимается в больших количествах или в течение более длительного периода, чем предполагалось;
- синдром отмены, при котором никотин принимается для облегчения или предотвращения синдрома отмены;

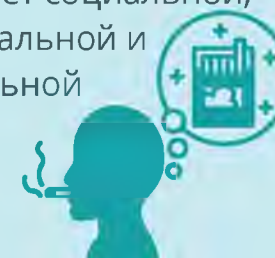


Симптомы зависимости от табака

- постоянное желание к приему табачных продуктов;
- безуспешные попытки сократить или контролировать использование никотина;
- недостаточный эффект, наблюдаемый при продолжительном использовании одного и того же количества никотиносодержащих продуктов;



- «поведение поиска табака», которое проявляется в постоянной потребности приобретения табачных продуктов, на что тратится дополнительное время иногда за счет социальной, профессиональной и развлекательной активности.



ЧЕМ ВРЕДЕН ВЕЙП (ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ)?

- Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для "курения", может вызывать аллергию, поражает почки и головной мозг.
- Акролеин и формальдегид, высвобождающиеся при термическом разложении пропиленгликоля и глицерина, оказывают токсическое воздействие на организм человека.
- В мире, в том числе и в России, зафиксировано несколько инцидентов, когда электронная сигарета взрывалась во рту курящего.

ПРИРОДНЫЙ
НИКОТИН В
ВЕЙПАХ ЗАМЕНЕН
ХИМИЧЕСКИМ, ЧТО
ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЕЩЕ БОЛЬШУЮ
ОПАСНОСТЬ ДЛЯ
ОРГАНИЗМА.

ПРИВЫЧКА
КУРИТЬ НЕ
ИСЧЕЗАЕТ!

Придерживайся
ЗОЖ вместе
с нами!





ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Как преодолеть внезапное желание закурить?

Отказ от курения –
это существенная
победа над собой!



Помните:
Вы на правильном
пути!

Сделайте это:



Пожуйте овощи или фрукты, нарезанные мелкими кубиками



Погрызите тыквенные или подсолнечные семечки



Встаньте, подвигайтесь, прогуляйтесь по улице



Позвоните кому-нибудь по телефону



Выпейте чашку мятного чая



Подготовьте для себя альтернативное курению приятное занятие, которым можно заняться при появлении желания закурить

*ТТридерживайся
30Ж вместе
с нами!*

