

# ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

## КАБИНЕТЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ:



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

- 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.

### **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

## 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.



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



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



у мужчин: потенция, бесплодие.

# ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ



**ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ**  
Ваше артериальное давление придет в норму



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



**ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ**  
Уровень кислорода в крови нормализуется.



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

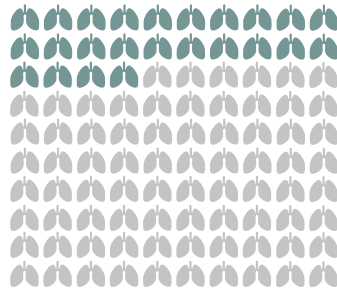


**ЧЕРЕЗ ДЕНЬ**  
Пропадает запах изо рта и от одежды, и вам больше не придется постоянно жевать жвачку или сильно душить, пытаясь избавиться от неприятного аромата.

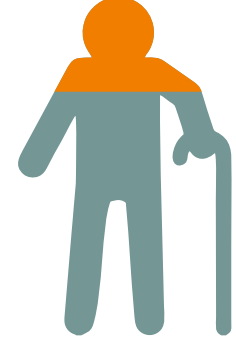


**ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ**  
Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, проходит кашель, одышка, наблюдается прилив сил.

**ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА В 24 РАЗА уменьшается риск рака легких**



**НА 7 ЛЕТ увеличивается продолжительность жизни**



**НА 50% уменьшается риск коронарной болезни сердца**

