



Не підлягає сумніву, що однією з найнебезпечніших звичок, що завдають величезної шкоди здоров'ю і благополуччю мільйонів людей, є паління тютюну. В той же час десятки мільйонів чоловіків і жінок, що кинули палити, на

своєму власному прикладі переконливо показали, що цю смертельну звичку можна успішно побороти.

ОСНОВНІ ФАКТИ ПРО ПАЛІННЯ

- Паління вбиває людей. Більшість з них помирає в працездатному віці від **раку легенів, серцево-судинних і інших захворювань**. Люди, що палять, живуть в середньому **на 7 років менше** ніж ті, що не курять.
- Паління - один з основних та значущих чинників ризику **інфаркту міокарду, мозкових інсультів, периферійного атеросклерозу, аневризми аорти, раку легенів і раку інших органів, бронхо-легеневих захворювань, цукрового діабету**.
- Вірогідність розвитку серцево-судинних захворювань залежить від інтенсивності паління: **чим більше ви палите, тим вище ризик**.
- У курців в 3 рази вище ризик **раптової зупинки серця**.
- Чоловіки, що палять, частіше страждають на імпотенцію і скаржаться на передчасне сім'явиверження.
- Паління підвищує ризик **безпліддя**, призводить до ускладнень під час вагітності, таким як **гіпоксія плоду і викидні**.
- У жінок, що палять, значно частіше розвивається остеопороз і, як наслідок, **переломи кісток**.
- Паління викликає **передчасне старіння** і істотно погіршує зовнішній вигляд.
- У тютюновому димі однієї сигарети міститься понад **4000 хімічних сполук**, багато з яких шкідливі для здоров'я. Деякі з цих речовин отруйні. 43 з них належать до речовин, що **викликають рак**.

- Люди, які палять у присутності дітей і інших осіб, які не палять, завдають **істотної шкоди їх здоров'ю**.

ПАЛІННЯ ЗАВАЖАЄ ЖИТИ І ПРАЦЮВАТИ? ЗВІЛЬНІТЬСЯ ВІД НЬОГО!

1. **Перш за все чітко визначте причини відмови від паління** (бажання зберегти і зміцнити здоров'я, підвищити працездатність, поліпшити самопочуття, вивести шлаки, уберегти навколишніх від шкідливої дії тютюнового диму і т.ін.).
2. **Заздалегідь визначте дату**, коли кинете палити. При цьому намагайтеся уникати ситуації, яка спонукає до паління.
3. **Краще кидати відразу**. Якщо хочете поступово відвикати від сигарети - найбільший строк, протягом якого необхідно відвикнути від сигарет, - два місяці. Визначте собі проміжкові цілі: кожного дня палити менше, ніж вчора; кожні п'ять днів зменшувати кількість сигарет на одну третину. До цілковитої відмови від паління намагайтеся обійтися без сигарет добу, дві, три.
4. **Занотуйте у записнику, коли непокоїть бажання запалити, за яких обставин?** Так Ви знайдете "найважливішу" сигарету дня. Потім саме цей період часу присвятіть відволікаючим заняттям. Зосередьте свої сили і волю на відмові від паління.
5. **Якщо маєте хворобливу потребу у палінні**, то за день-два до остаточної відмови від нього було б непогано випалити удвічі більше сигарет, ніж звичайно. Тоді Ви зможете відчувати шкідливу дію тютюнового диму і це надасть рішучості. Потерпілі від тютюнового диму (отрути) більш охоче кидають палити.
6. **Не купуйте сигарети у запас**. Пауза в палінні - тільки на користь.



7. **Не носіть сигарети з собою.** Відсутність сигарет хоча б нетривалий час сприяє відвиканню, наша свідомість мириться з вимушеним тимчасовим утриманням - "як нема, то й дарма".
8. **Заховайте все, що нагадує про паління.** Відволікайте себе хатніми справами, читанням. Якщо у Вашій родині є школярі, допоможіть їм у виконанні домашніх завдань.
9. **Не беріть пачку сигарет до рук при першому ж бажанні запалити.** Переждіть хвилин зо три. Знайдіть собі якусь справу: зателефонуйте комусь, походите по приміщенню, намітьте собі перелік справ на завтра.
10. **Не паліть під час перегляду телевізора.** Не допускайте взаємозв'язку паління з корисними заняттями, бо за таких обставин обов'язково виникає умовний рефлекс, коли, беручись до діла, відчують непереборне бажання, запалити, мовляв, не запалю, справа не залагодиться. Аби не сталося такого взаємозв'язку, встановіть інші залежності: паліть лише у дискомфортних умовах...
11. **Потурбуйтеся, щоб у Вашому раціоні переважала рослинні їжа, а також молочна,** яка нейтралізує отруйні речовини, що накопичилися в організмі за роки паління, тим самим відроджує організм. І тоді бажання згубні, які погіршують тяжке становище організму, стимулюють його самознищення, поступаються місцем корисним потребам, які наворачують до життя.
На період відвикання утримайтеся від гострої та солоної їжі, яка поліпшує апетит, бо ті, хто облишив паління, попервах починають товстіти.
12. **На пропозицію запалити скажіть,** що не маєте такого бажання.
13. **Якщо Ваш друг палить,** запропонуйте відвикати разом.
Подружжю, яке палить, теж було б непогано відвикати від паління водночас, удвох.

Матеріал підготувала: Людмила Зубко, зав. відділу ВОЦЗ.

**ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ
ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я**

**ХОЧЕШ ЖИТИ -
КИДАЙ ПАЛИТИ!**



Вінниця 2017