

## Уважаемые пациенты приглашаем Вас в кабинет по отказу от курения

### ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

5 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ

**ЧТОБЫ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ**  
В год курящие тратят на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысяч рублей

**ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ**  
Опасно курить на ходу за рулем, дома - все это привлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам

**ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ Дольше**  
- список заболеваний, к которым может привести курение, насчитывает более 15 пунктов, и лишь малая часть из них - лечится

**ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ**  
Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курящего»

**ЧТОБЫ СПАСТИ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ**  
600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных последствиями пассивного курения

### КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

- ...через 20 минут**  
ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ РАБОТА СЕРДЦА
- ...через 8 часов**  
НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ
- ...через 2 суток**  
УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ
- ...через неделю**  
УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ
- ...через месяц**  
СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОИЗНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ
- ...через полгода**  
УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ МЕНЬШЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
- ... через 1 год**  
РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЖАЕТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРЯЩИКАМИ
- ...через 5 лет**  
РЕЗКО УМЕНЬШАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАКУ В ДЕНЬ

Здесь можно пройти обследование, позволяющее оценить:

- ✓ Статус курения
- ✓ Степень никотиновой зависимости
- ✓ Мотивацию человека к отказу от курения

По окончании обследования, медицинская сестра Кабинета по отказу от курения детально знакомит пациента со всеми результатами проведенных исследований, и

дает индивидуальные рекомендации немедикаментозного характера.

Все обследования и консультации проводятся бесплатно для пациентов.

Необходимо иметь при себе только паспорт и страховой полис обязательного медицинского страхования.

### КАБИНЕТ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

РАСПОЛОЖЕН в поликлиническом отделении КОГБУЗ «Советская ЦРБ»

3 этаж **315 кабинет**  
**с 8:00 до 11:30**

тел: 2-61-48

## ТЫ МОЖЕШЬ!

- 1 СТАТЬ УМНЕЕ**  
У не курящих людей лучше работает память, логическое мышление и сообразительность.
- 2 ОБРЕСТИ СВОБОДУ**  
Никотиновая зависимость — это добровольное рабство, которое забирает здоровье, деньги и будущее.
- 3 ИМЕТЬ ЗДОРОВОЕ ПОТОМСТВО**  
Курение приводит к преждевременному составлению и уничтожению детородных функций, повышается риск родить больных детей или быть бесплодными.

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ

8 800 200 0 200

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)