



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



## КАКИЕ ЕЩЕ БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЕТ КУРЕНИЕ?

**ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ ВО ВСЕМ МИРЕ  
УМИРАЕТ 7 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК.**

### **КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:**

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАРУШЕНИЕ  
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ, ХРОНИЧЕСКУЮ  
ОБСТРУКТИВНУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ, ДИАБЕТ И ЦЕЛЫЙ РЯД  
ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

КУРИЛЬЩИКИ ПОДВЕРЖЕНЫ БОЛЕЕ ВЫСОКОМУ РИСКУ  
РАЗВИТИЯ ПНЕВМОНИИ, ТУБЕРКУЛЕЗА И ДРУГИХ ИНФЕКЦИЙ  
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.



**#Ты  
СИЛЬНЕЕ**  
МИНДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



## ЕСЛИ КУРИТЬ РЕДКО, РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ УМЕНЬШИТСЯ?

**БЕЗОПАСНОГО РЕЖИМА КУРЕНИЯ НЕ  
СУЩЕСТВУЕТ.**

КУРЕНИЕ ХОТЯ БЫ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ В ДЕНЬ НА  
ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПРИВЕСТИ К  
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ.



**#Ты  
СИЛЬНЕЕ**  
МИНДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200  
[TAKZDOROVO.RU](http://TAKZDOROVO.RU)





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

СУЩЕСТВУЮТ ОБЩИЕ СОВЕТЫ  
КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ:

### ✓ ПОПРОБУЙТЕ НИКОТИНОВУЮ ЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ

(НАПРИМЕР: СПЕЦИАЛЬНЫЕ АЭРОЗОЛИ ИЛИ  
ИНГАЛЯТОРЫ, НИКОТИНОВЫЕ ПЛАСТЫРИ,  
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКА ИЛИ ЛЕДЕНЦЫ)

### ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ТРИГГЕРОВ

(ТЯГА К ТАБАКУ БУДЕТ НАИБОЛЕЕ СИЛЬНОЙ В  
СИТУАЦИЯХ, КОГДА ВЫ КУРИЛИ ДО ЭТОГО:  
НАПРИМЕР В БАРАХ, ИЛИ КОГДА ВЫ  
ЧУВСТВУЕТЕ СТРЕСС ИЛИ ПЬЕТЕ КОФЕ)

### ✓ ГОНИТЕ ОТ СЕБЯ МЫСЛИ О ТОЛЬКО ОДНОЙ СИГАРЕТЕ

(МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ СОБЛАЗН ВЫКУРИТЬ  
ВСЕГО ОДНУ СИГАРЕТУ, НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ  
СЕБЯ, ПОЛАГАЯ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ  
ОСТАНОВИТЬСЯ НА ЭТОМ)

### ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

(ДАЖЕ НЕБОЛЬШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОТВЛЕЧЬСЯ  
ОТ ТЯГИ К ТАБАКУ И СНИЗИТЬ ЕЕ  
ИНТЕНСИВНОСТЬ)

### ✓ ПРАКТИКУЙТЕ ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ

( ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ, РАССЛАБЛЕНИЕ  
МЫШЦ, ЙОГА, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, МАССАЖ  
ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ.)

### ✓ НАПОМНИТЕ СЕБЕ О ПРЕИМУЩЕСТВАХ

(ЗАПИШИТЕ ИЛИ ПРОИЗНЕСИТЕ ВСЛУХ  
ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ВЫ ХОТИТЕ  
БРОСИТЬ КУРИТЬ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТЯГИ К  
ТАБАКУ.)

### ✓ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

(ОБРАТИТЕСЬ К ЧЛЕНУ СЕМЬИ, ДРУГУ ИЛИ  
СПЕЦИАЛИСТУ ЗА ПОМОЩЬЮ В ВАШИХ УСИЛИЯХ  
ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРИСТРАСТИЮ К ТАБАКУ.)





ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



**КАКИЕ ВИДЫ РАКА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?**  
**ИЗ 10 СЛУЧАЕВ РАКА ЛЕГКОГО- 9 ПАЦИЕНТОВ ЯВЛЯЮТСЯ**  
**КУРИЛЬЩИКАМИ.**  
У КУРИЛЬЩИКОВ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЧАЩЕ РАЗВИВАЕТСЯ РАК:  
ПИЩЕВОДА, ГОРТАНИ, ГЛОТКИ, ПОЧЕК, МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ,  
ПЕЧЕНИ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЖЕЛУДКА, ШЕЙКИ  
МАТКИ, ТОЛСТОЙ И ПРЯМОЙ КИШКИ, А ТАКЖЕ ЛЕЙКОЗ.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

