

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 46 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

Все еще курите?

Пришло время
бросить.



Из-за курения Beth неизлечимо
больна. Теперь она вынуждена
принимать лекарства каждый день.

10 причин бросить курить

1. Жить более здоровой жизнью

Курение вызывает болезни сердца, инсульт и многие другие болезни. Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда вы бросите курить.

2. Жить дольше

Сигареты в буквальном смысле слова «едят вас заживо». Курильщики умирают в среднем на 10 лет раньше, чем те, кто не курит.

3. Освободиться от зависимости

Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость.

4. Улучшить здоровье тех, кто вас окружает

Вторичный табачный дым убивает. Он вызывает рак, болезни сердца и другие болезни. Дети, родители которых курят, имеют большую вероятность заболеть бронхитом, астмой, инфекционными заболеваниями ушей и воспалением легких.

5. Сэкономить деньги

Выкуривание одной пачки сигарет в день обходится более чем в \$4,000 в год. Вы можете сделать многое на эти деньги.

6. Чувствовать себя лучше

Вы избавитесь от вашего кашля, будете легче дышать и перестанете все время чувствовать себя плохо. Вы будете также лучше выглядеть – у тех, кто бросил курить, кожа выглядит моложе, зубы – белее.

7. Улучшить качество жизни.

У вас будет больше энергии, а одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

8. Иметь здорового младенца

Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность заболеть или преждевременно умереть, родиться с низким весом или преждевременно.

9. Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье

У мужчин, которые курят, могут появиться проблемы с появлением и поддержанием эрекции. Женщинам, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

10. Присоединиться к обществу здоровых людей

Большинство курильщиков в Нью-Йорке уже бросили курить. Вы тоже можете бросить курить.



10 способов облегчить себе прекращение курения

1. Приготовьтесь к тому, чтобы бросить курить

Составьте список причин, в силу которых вы хотите бросить курить, и часто перечитывайте его.

2. Выберите день, в который вы бросите курить

Выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты.

3. Не допускайте курения в своей машине и в своем доме

Это создаст более здоровую атмосферу для других, и также поможет вам сопротивляться желанию закурить.

4. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих

Скажите членам вашей семьи, друзьям и сотрудникам, что вы бросаете курить, и попросите их оказать вам поддержку.

5. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить

Попросите курильщика бросить курить вместе с вами, или найдите кого-то, кто уже бросил курить и сможет оказать вам поддержку.

6. Определите, что вызывает непреодолимое желание курить

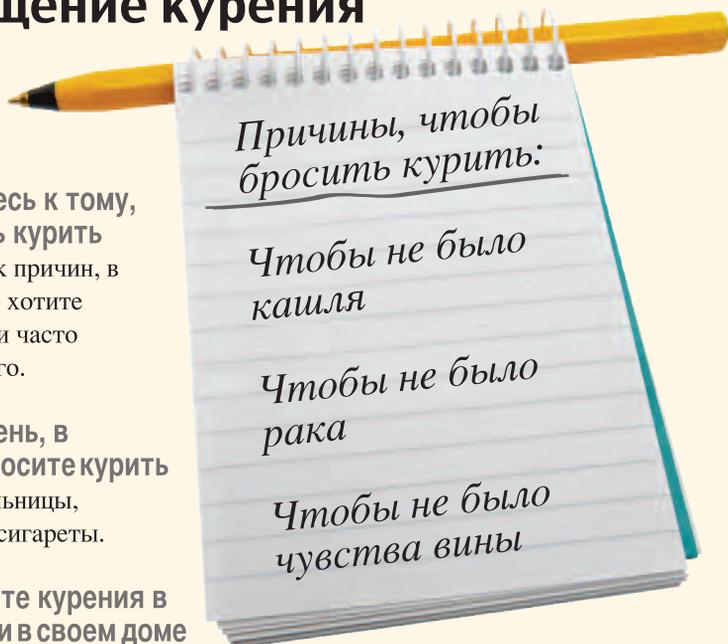
Алкоголь, кофе и стресс могут вызвать желание курить. Составьте план того, как вы будете избегать соблазнов и не поддаваться искушениям.

7. Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами

Противоникотиновый пластырь или жевательная резинка, и такие лекарственные препараты, как Zyban (бупропион) и Chantix (варениклин) значительно уменьшают непреодолимое желание курить и повышают вдвое ваши шансы на успех. Поговорите об этом со своим врачом.

8. Помогайте себе справиться с этой задачей

Пейте много воды, чтобы помочь себе справиться с желанием закурить. Используйте физическую активность, чтобы облегчить стресс и улучшить свое настроение и здоровье – часто помогает быстрая прогулка.



9. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении

Поговорите с другом, когда вам захочется курить. Займитесь чем-нибудь, перекусите полезной для здоровья пищей, пройдитесь или пожуйте жевательную резинку. Избегайте мест и ситуаций, которые ассоциируются у вас с курением.

10. Удержитесь от этой первой сигареты!

Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что вы опять начнете курить. Чем дольше вы будете удерживаться от курения, тем слабее будет непреодолимое желание закурить. Если вы сможете удерживаться от курения в течение 3-х месяцев, вы скорее всего бросите курить навсегда.

Не сдавайтесь

- Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока они не добились успеха. Если вы опять начнете курить, не теряйте надежды – сделайте новую попытку.
- Вы не потерпели поражение – вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют вас закурить.
- Следующая попытка бросить курить будет легче. Просто выбросьте ваши сигареты и начните с начала процесс избавления от этой привычки.
- Никогда не поздно бросить курить. Большинство жителей Нью-Йорка уже бросили курить.



Дополнительная информация и помощь в борьбе с курением

- Помощь увеличивает ваши шансы на успех.
- Программы по борьбе с курением Корпорации здравоохранения и больниц города Нью-Йорка (NYC HHC) предлагают бесплатные или недорогие консультации и другие услуги в клиниках, в Нью-Йорке.
- Для получения дополнительной информации звоните по тел. **311** или посетите вебсайт по адресу: nyc.gov/health/smokefree.

Программа поддержки по СМС NYC Quits

Отправьте СМС-сообщение с текстом **NYCQUITS** на номер **877877** (бесплатно), и вам будут приходить поддерживающие сообщения, которые помогут вам бросить курить и не возвращаться к пагубной привычке. Услуга доступна на английском и испанском языках.

За передачу сообщений и данных может взиматься плата. Отправьте сообщение с текстом **STOP**, если вы хотите бросить курить, или сообщение с текстом **HELP** для получения более подробной информации. Условия использования и политику конфиденциальности см. на сайте nyc.gov/health.

**НАБЕРИТЕ
311**

Для получения экземпляров бюллетеня «Здоровье»

Вы можете ознакомиться с nyc.gov по вопросам здравоохранения на сайте **Health Bulletins**.

Оформить бесплатную электронную подписку можно по адресу nyc.gov/health/email.

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда вы бросите курить

- Через **20 минут** ваши пульс и давление понизятся
- Через **24 часа** у вас уменьшится риск инфаркта
- Через **2 дня** к вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха
- Через **2-3 недели** функция ваших легких придет в норму, улучшится кровообращение, и вам станет легче ходить
- Через **1 год** риск инфаркта станет вдвое меньше
- Через **5 лет**
 - Риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое
 - Риск инсульта и инфаркта станет практически таким же, как и у некурящего человека (через 5-15 лет)
- Через **10 лет** ваш риск умереть от рака легких станет практически таким же, как и у некурящего человека

ПОДШИВКА 5, ВЫПУСК 12

Бюллетень «Здоровье»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА

№ 46 в серии бюллетеней «Здоровье» по вопросам, волнующим всех жителей Нью-Йорка

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКОЙ ГИГИЕНЫ ГОРОДА НЬЮ-ЙОРКА
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



Все еще курите?

**НАБЕРИТЕ
311**

Для связи со службами г. Нью-Йорк (кроме аварийных)
Перевод по телефону на более чем 170 языков