



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

НЕОБХОДИМО

8

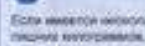
НЕЛЬЗЯ

Подолжительность, конечно, она зависит от личных потребностей каждого человека. Но всё же, стоит постараться сделать для себя не менее 7 часов в сутки, предпочтительно проводить пароксизмальные расстройства и хроническое плохое настроение.

Хорошо выкупаться



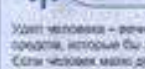
Правильно питаться Питание является важнейшей составляющей долголетия. Не стоит злоупотреблять углеводами и жиром животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам.



Сохранять идеальный вес Если человек имеет лишний вес, нужно немедленно от него избавиться. Это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы, а также на и костях, поскольку нагрузка на суставы станет значительно меньше.



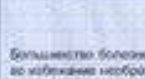
Закаляться Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в сильную жару и в холодную. Полезно не переохлаждаться и спать всегда с открытой форточкой.



Больше двигаться Удал человека – равно двигаться, нет лишнего продукта, который бы заменил движение. Если человек мало двигается, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. Полезно для здоровья как можно больше ходить, отказываясь от пользования лифтом и по возможности от общественного транспорта, если нужно преодолеть не очень большое расстояние.



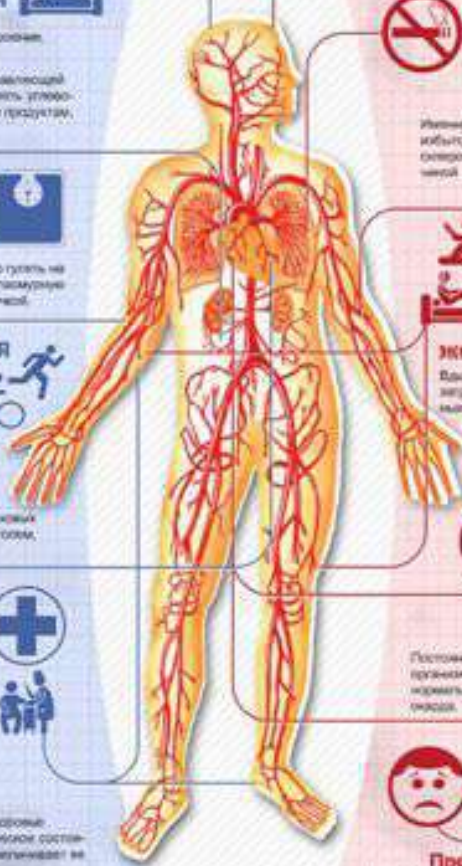
Отказаться от вредных привычек Это необходимо для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, рака и других органов. Здоровье и красота человека несовместимы с курением, алкоголем, наркотиками.



Регулярно посещать врача Большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Именно во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сделать необходимые анализы, измерить артериальное давление и сделать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога. После тридцати лет стоит сделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, болен ли человек. В нашей жизни множество стрессов и неприятных ситуаций, которые могут в любой момент отразиться на здоровье.



Постараться быть счастливым Счастливые люди смеются каждый день. А смех, как известно, это здоровье. Смех дает заряд положительных эмоций, уравновешивает психоэмоциональное состояние и становится отличной профилактикой для людей. Позитивное отношение к жизни увеличивает ее продолжительность.



Курить Никотин способствует снижению переносимости сердечной мышцей. Он снижает работоспособность сердца. Кроме того, при курении значительно повышается уровень холестерина в крови, избыток которого в артериях способствует образованию бляшек, сужающих просвет сосудов, в том числе и коронарных. Это приводит к развитию атеросклеротической болезни. Даже один выкуренный сигаретный пачка увеличивает риск развития ИБС в несколько раз.

Передавать и отдавать предпочтительные продукты, богатым холестерином Избыток холестерина в крови способствует суживанию коронарных сосудов, участвует в образовании атеросклеротических бляшек (отложения в сосудах) и фибрина, то есть является преобладающей атеросклероз – хроническим заболеванием сердечно-сосудистой системы.



Мало двигаться Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. При этом, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки вредит миокарду: снижается на работе миокарда (сердечной мышцы) и коронарных сосудов. И, как следствие, постепенно снижается на фоне грозит повышенный риск инфаркта, инсульта и нарушения ритма сердца.

Жить в плохих экологических условиях, как в природе, так и дома Вдыхание загрязненного воздуха, употребление некачественной питьевой воды и загрязненных пищевых продуктов, солнечная радиация, металлы, а также модифицированные продукты питания оказывают губительное влияние на организм человека, вызывают различные заболевания и осложнения. Негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает также плохое генетическое состояние человека.



Злоупотреблять алкоголем Алкоголем является причиной сердечно-сосудистых заболеваний около 15% больных. При злоупотреблении спиртными напитками развивается дислипидемия и повышается неравномерно сердечной мышцы, которая может привести к инфаркту миокарда, инсульту, стенокардии, инфаркту миокарда и др. Редко повреждаются сосуды головного мозга и коронарные сосуды, питающие сердечную мышцу.

Переусердствовать во всем: в еде, труде, увлечениях... Постоянное напряжение органов и систем организма вызывает выброс в кровь гормонов стресса. Адреналин и норадреналин мешают нормальному (ну, расширяют сердечный ритм, способствуют суживанию венных сосудов.



Поддаваться негативным мыслям и настроениям, бояться неудач и трудностей в жизни При любых обстоятельствах важно оставаться оптимистом, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, радоваться успехам в любой ситуации.

Пренебрежительно относиться к своему здоровью Стоит заниматься самолечением и самолечением, игнорировать рекомендации врачей, отказываться от диспансеризации или периодической профилактических осмотров.



ИНФАРКТ МИОКАРДА

острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

Помните! Инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее

Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!

НЕОБХОДИМО немедленно вызвать скорую медицинскую помощь

**с мобильного телефона - 103
со стационарного телефона - 03**

Как развивается инфаркт миокарда?

"Плохой холестерин" откладывается на стенках кровеносных сосудов и образуются холестериновые бляшки. Из-за них, а также из-за сгустков крови - тромбов, сосуд закупоривается и происходит инфаркт миокарда. Ткани отмирают, возникают сильные боли за грудной. Сердце работает вполсилы. Кислорода не хватает - появляется одышка, артериальное давление падает - человек чувствует слабость. А если поражен большой участок сердца, то оно перестает справиться с нагрузкой и останавливается.



Что делать до приезда скорой медицинской помощи?



Уложите пациента в постель с приподнятым изголовьем.



Ослабьте стесняющую одежду. Расстегните воротничок, тугую рубашку или пояс, пуговицы.



Откройте форточку или окно, обеспечьте приток свежего воздуха.



Исключите всякую физическую нагрузку.



Дайте 1 таблетку нитроглицерина и половину таблетки аспирина (ацетилсалициловой кислоты)

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА



исключение вредных привычек



лечение гипертонии



здоровое питание



физическая активность



управление стрессом



регулярные обследования



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ





ИНФАРКТ МИОКАРДА - это острое заболевание, обусловленное гибелью участка сердечной мышцы в связи с острым нарушением кровообращения в этом участке.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:



Боль в грудной клетке или ощущение, что ее сжимают



Боль или неприятные ощущения в одной или обеих руках, плечах, шее, спине или челюсти



Ощущение нехватки воздуха



Головокружение и холодный пот



Тошнота или боли в желудке



Ощущение безмерной усталости

Помните, что инфаркты могут иметь совершенно разные симптомы

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА

НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ

С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА - 103
СО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА - 03



Уложить пациента в постель с приподнятым изголовьем



Обеспечить поступление свежего воздуха
(открыть окно, расстегнуть воротник)

Исключить всякую физическую нагрузку, не ходить, не курить, не принимать пищу до приезда врача



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ИНФАРКТ МИОКАРДА



Когда ваше сердце может погибнуть!



ЭКСТРЕННЫЙ ВЫЗОВ

При возникновении симптомов немедленно

ЗВОНИТЕ!

Любая задержка на время экстренного вызова усугубляется риском!

03 или **103**

для СТАЦИОНАРНЫХ НОМЕРОВ

для МОБИЛЬНЫХ НОМЕРОВ

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА:

- ♥ Боль и жжение за грудной
- ♥ Боль может отдавать в руку, плечо, нижнюю челюсть, желудок
- ♥ Боль продолжается и после приема нитроглицерина
- ♥ Появляется страх смерти. Человек бледнеет, появляется холодный пот

ЧТО СДЕЛАТЬ ДО ПРИЕЗДА СКОРОЙ?

- ♥ Сразу после возникновения приступа сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем
- ♥ Принять полтаблетки (0,25 г) ацетилсалициловой кислоты (аспирина) - таблетку разжевать, не глотать, оставить всасываться под языком. Одновременно под язык положить таблетку нитроглицерина (капсулу, дозу спрея)
- ♥ Исключить всякую физическую нагрузку, не ходить, не курить, не принимать пищу до приезда врача



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Запомните простой тест, который поможет его распознать и вовремя вызвать скорую помощь.

Такие симптомы инсульта могут быть:



Человек не может улыбнуться, уголок рта опущен.



Не может поднять обе руки. Одна ослабла.



Не может разборчиво пронаести свое имя.

- внезапная сильная головная боль после любой деятельности или же вообще без каких-либо видимых причин,
- частичное нарушение или полная потеря сознания,
- потеря способности говорить, а также понимать смысл чужой речи,
- сильное головокружение, острое расстройство координации и чувства равновесия.

ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ! Если у человека появились какие-либо из этих симптомов,

03 • 103

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

Правило золотого часа при инсульте – госпитализация в первые 4,5 часа от начала инсульта.

Если скорая медицинская помощь вызвана в первые 10 минут от начала инсульта, возможно оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий.

КАК РАСПОЗНАТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП (ИНФАРКТ)

Признаки сердечного приступа



■ боль, дискомфорт в области грудной клетки; а также на любом участке от плеча до нижней челюсти;



■ Боль может распространяться в плечо, локоть, нижнюю челюсть.

- боль – давящая, жгучая;
- возникает при физической или эмоциональных нагрузках, курении, подъеме в гору, ходьбе против ветра, выезде на холодный воздух, а также после обильной еды, проходит после прекращения физической активности;
- возможно чувство нехватки воздуха, потливость, тревожность.

Если у человека появились какие-либо из этих симптомов,

03 • 103

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

Правило золотого часа при инфаркте миокарда – госпитализация в первые 90 минут от начала инфаркта.

Если скорая медицинская помощь вызвана в первые 10 минут, возможно оказание медицинской помощи в полном объеме с максимальным эффектом от проводимых мероприятий. Помните об этом!



ШЕСТЬ СИМПТОМОВ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

И

ИНТЕНСИВНАЯ БОЛЬ

Интенсивная сжимающая/давящая боль за грудной клеткой (жгучая, раздражающая, жгучая, «кол в грудной клетке»)



Н

НИТРОГЛИЦИРИН НЕ ПОМОГАЕТ

Боль не проходит после приема нитроглицерина и длится более 15 минут



Ф

ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

Резко возникает выраженная физическая слабость, сопровождающаяся чувством страха, учащением пульса, одышкой, тошнотой, рвотой.



А

РЕЗКИЕ КОЛЕБАНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

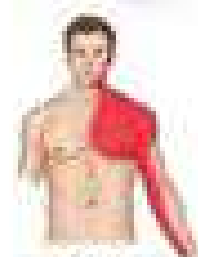
Отмечается резкое колебание артериального давления (давление может быть как повышенным, так и пониженным)



Р

РАСПРОСТРАНЕНИЕ БОЛИ

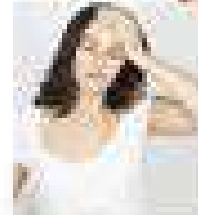
Боль может распространиться (отдавать) в руку, шею, спину, челюсть слева или в области лопаток.



К

БЛЕДНОСТЬ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ

Отмечается бледность кожных покровов, проступает обильный холодный пот



ТРЕВОГА!

При возникновении этих симптомов немедленно вызывайте СКОРУЮ ПОМОЩЬ по телефонам:

103 и 112

Несвоевременное обращение за медицинской

помощью приводит к тяжелым осложнениям и даже смерти!



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ГИПЕРТОНИЯ

ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 500 ГРАММ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

УВЕЛИЧЬТЕ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ ПО 35-45 МИНУТ

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ДО 5 ГРАММ В СУТКИ И МЕНЕЕ

СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

ЧТОБЫ
ПРЕДОТВРАТИТЬ
АРТЕРИАЛЬНУЮ
ГИПЕРТОНИЮ

ПОВЫШАЙТЕ СТРЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ

СНИЗЬТЕ МАССУ ТЕЛА, ЕСЛИ ОНА ИЗБЫТОЧНАЯ

ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ЗАПИСЫВАЙТЕ ПОКАЗАТЕЛИ В ДНЕВНИК

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ
8412-45-42-42

Гипертония - это периодическое или стойкое повышение уровня артериального давления выше 140/90 мм рт.ст.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЧЕМ ОПАСНА ГИПЕРТОНИЯ?



Повышение артериального давления

ДО
160/100
ММ.РТ.СТ.

ДО
180/110
ММ.РТ.СТ.

СВЫШЕ
180/110
ММ.РТ.СТ.

МИНИМАЛЬНЫЙ

СРЕДНИЙ

ВЫСОКИЙ

РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ





Правила здорового образа жизни



**воспитание
с раннего детства
здоровых
привычек и
навыков**



**окружающая
среда:
безопасная и
благоприятная
для обитания**



**отказ от вредных привычек:
курения,
наркотиков,
алкоголя**

здоровое питание



**движения: физически
активная жизнь**

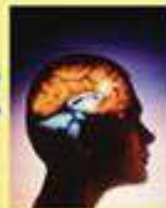


**гигиена
организма:
соблюдение
правил
личной
гигиены**

**эмоциональное
самочувствие**



**интеллектуальное
самочувствие**



**духовное
самочувствие**



Основные
Составляющие
здорового
образа
жизни

• Режим дня



• Закаливание

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной умывайся.
Будешь ты всегда здоров,
Тут не нужно лишних слов.

• Физическая активность

Спорта язык одинаков для всех:
Труд, устремление, рывок – и успех!



• Отсутствие вредных привычек

Помню я, мне говорила мама
«Осторожно лужа здесь и яма»,
За руку не раз меня брала –
На дорогу лучшую вела.
Вредные привычки – это лужи.
Это те же ямы, только глубже.
Если в детстве нас не уберечь,
То оттуда тяжело извлечь,
Силой Божьей, братья и сестрички,
Прогоняйте вредные привычки!



• Личная гигиена

Чистота – половина здоровья!



• Здоровое рациональное питание

Всякий раз, когда едим,
О здоровье думаем:
«Мне не нужен жирный крем,
Лучше я морковку съем!»
Чтобы хворь вас не застала
В зимний утренний денек,
В пищу, вы употребляйте:
Лук зеленый и чеснок.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Факторы ЗДОРОВЬЯ

- 1. Питание
- 2. Режим дня
- 3. Физическая культура
- 4. Гигиена
- 5. Закаливание

ГИГИЕНА

1. ГИГИЕНА ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

2 раза в день чистить зубы пастой, содержащей фториды.

Полоскание рта после еды и перед сном.

Профилактика кариеса: использовать зубную пасту с фтором, избегать сладких напитков, ограничить употребление сахара.

Профилактика пародонтоза: использовать зубную нить, избегать курения.

Профилактика заболеваний полости рта: избегать травм, использовать защитные средства при контакте с острыми предметами.

2. ГИГИЕНА ТЕЛА И ОДЕЖДА

Регулярное мытье тела теплой водой с мылом.

Смена белья ежедневно.

Профилактика кожных заболеваний: избегать длительного пребывания на солнце, использовать солнцезащитные средства.

Профилактика инфекционных заболеваний: избегать контактов с больными людьми, использовать средства индивидуальной защиты.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности, улучшению настроения.

Профилактика ожирения: соблюдать энергетический баланс, избегать переедания.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: избегать курения, употребления алкоголя, стрессов.

4. ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами.

Профилактика заболеваний: избегать переедания, употребления жирной, жареной, соленой пищи.

Профилактика дефицита витаминов и минералов: употреблять разнообразные продукты.

РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, улучшению настроения.

Профилактика заболеваний: избегать переутомления, стрессов, курения, употребления алкоголя.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Регулярное закаливание способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, улучшению настроения.

Профилактика заболеваний: избегать переохлаждения, перегрева, стрессов.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Основа пирамиды: овощи и фрукты.

Средняя часть: злаки, крупы, картофель.

Верхняя часть: молочные продукты, яйца, мясо, рыба.

Самая узкая часть: жиры, сахар, соль.

1150 мм

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Каждый день

- подъемы и спуски по лестнице (не использовать лифт)
- больше ходить в течение дня
- работа по дому
- прогулки с собакой

3 - 5 раз в неделю

Аэробные упражнения:

- катание на коньках
- езда на велосипеде
- скейтбординг
- плавание
- бег
- прогулка быстрым шагом

Развлекательные мероприятия:

- волейбол
- баскетбол
- футбол
- теннис

2 - 3 раза в неделю

Досуг:

- качели
- боулинг
- работа в саду

Упражнения на силу и гибкость:

- отжимания
- подтягивания
- боевые искусства
- танцы
- растяжка, йога

Сократить пребывание в положении сидя более 30 минут.

- просмотр телевизора
- видео и компьютерные игры
- настольные игры

750 мм



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА, ОЖИРЕНИЕ

СООТВЕТСТВИЕ МАССЫ ТЕЛА НАДЛЕЖАЩЕЙ ОЦЕНИВАЮТ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м)}^2$$

ИМТ, кг/м ²	Масса тела
< 18,5	недостаточная
18,5 – 24,9	нормальная
25,0 – 29,9	избыточная
30,0 – 34,5	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и выше	Ожирение III степени

Мужской тип («яблоко»)

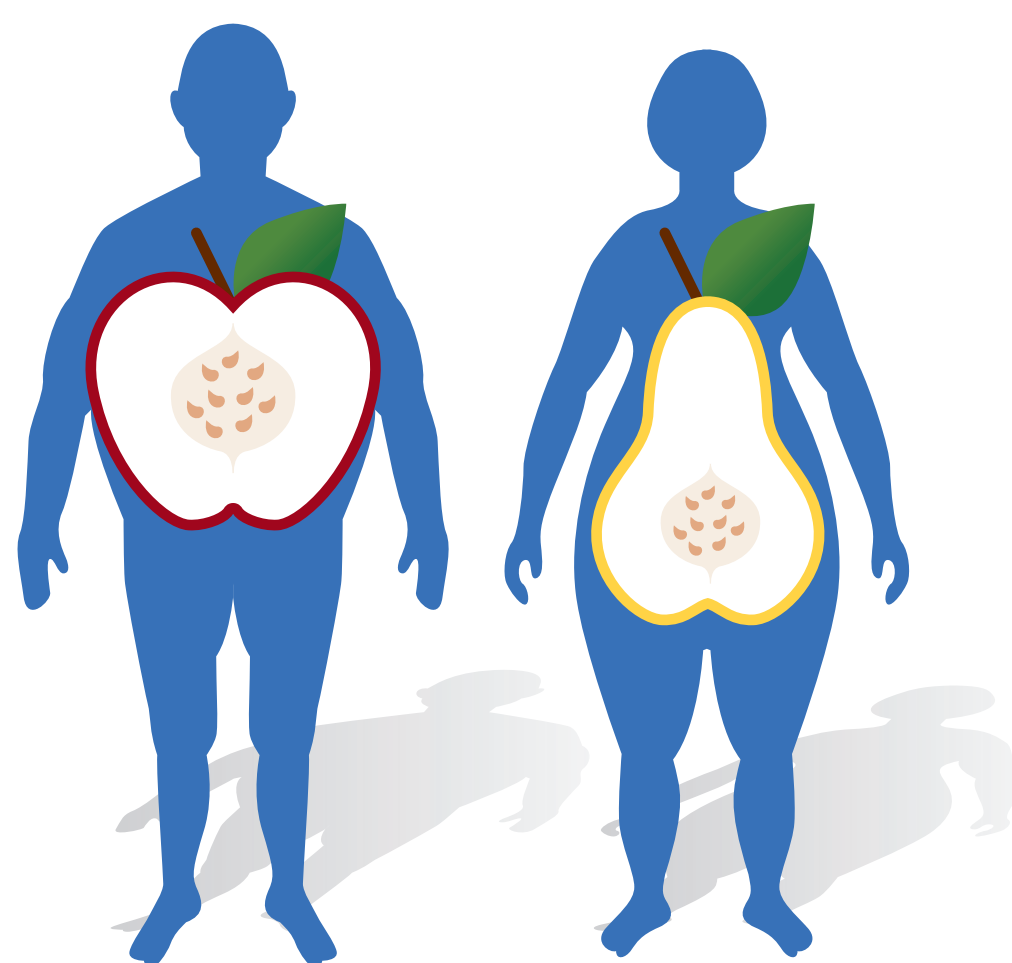
- ✓ Избыток жира откладывается в области живота
- ✓ Чаще встречается у мужчин
- ✓ Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями

Женский тип («груша»)

- ✓ Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц
- ✓ Чаще встречается у женщин
- ✓ Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения — **АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:**

ОКРУЖНОСТЬ ≥ 102 см у мужчин
ТАЛИИ ≥ 88 см у женщин



У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертония — в 3 раза чаще
сахарный диабет — в 9 раз чаще

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ

- **Постановка реалистичных целей:** снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
 - Ведение пищевого дневника
 - Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 ккал/сутки
 - Существенное ограничение легкоусвояемых углеводов, насыщенных жиров (в том числе «скрытых») и крахмалсодержащих продуктов
 - Ограничение соли, острых закусок, соусов
 - Увеличение потребления овощей и фруктов
 - Дробное питание малыми порциями
 - Увеличение физической активности
- В части случаев:
- Психотерапия
 - Лекарства для снижения массы тела
 - Бариатрическая хирургия



10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- 1** *Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих*
- 2** *Курение — один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета*
- 3** *Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск*
- 4** *У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца*
- 5** *Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение*
- 6** *Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши*
- 7** *У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей*
- 8** *Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид*
- 9** *Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными*
- 10** *Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью*

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!
Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



**СМОЖЕТЕ
И ВЫ!**

- 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 помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!**

