

Неделя отказа от табака (в честь
Всемирного дня без табака 31 мая)



Чем опасно курение?



Болезни органов дыхания



Сердечно-сосудистые
заболевания



Заболевания ЖКТ



Импотенция и бесплодие



Онкологические заболевания

Чем опасны сигареты?

Сигаретный дым содержит такую дозу вредных веществ, что вредит не только курильщикам, но и случайно вдохнувшим его людям.

- Курение является ключевым фактором риска появления сердечных приступов и рака легких



- Из-за курения сигарет разрушаются все органы и ткани
- Курение часто приводит к преждевременному старению и ранней смерти
- Курение наносит как физический, так и психический урон организму

Чем опасен вейпинг?

Вейпинг - это вдыхание аэрозолей (пара), создаваемых электронной сигаретой или другим устройством.

- Жидкость для вейпа содержит вредные для здоровья химические вещества
- Вейпинг вреден для сердечно-сосудистой системы
- Вейпинг приводит к развитию облитерирующего бронхолита
- При курение вейпа также возникает зависимость



Чем опасно курение кальяна?

В кальянном табаке содержится в 7,5 раз больше никотина, вредных веществ, тяжелых металлов, вредных смол, чем в сигаретах.

- Курение кальяна может привести к нарушению лёгочной функции



- Курение кальяна вредно для сердечно-сосудистой системы
- Курение кальяна может привести к онкологическим заболеваниям
- При курении кальяна также возникает зависимость

Как бросить курить?

- Сокращайте количество выкуриваемых сигарет.
- Попробуйте обходиться без сигарет сутки, потом двое, и так далее.
- Попробуйте есть леденцы или жевать жевачки, когда хотите покурить.
- Больше находитесь на свежем воздухе.
- Делайте гимнастику.



Плюсы отказа от курения



Улучшение
самочувствия



Улучшение состояния
кожи и зубов



Улучшение вкуса и
обоняния



Снижение стресса



Экономия денег



Повышение
работоспособности



ТАБАК — ЭТО СМЕРТЬ



ОНКОЛОГИЯ

Повышенный риск
возникновения
онкологических
заболеваний



ТРОМБЫ

Тромбообразование
в сосудах



СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышенное
артериальное давление,
инфаркт, инсульт



ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ

Язвенная болезнь
желудка
и двенадцатиперстной
кишки



ПОРАЖЕНИЕ ЛЕГКИХ

Хроническая
обструктивная болезнь
легких и дыхательная
недостаточность



НАРУШЕНИЕ РАЗВИТИЯ

Нарушение развития
плода при курении
во время беременности



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

ОТКАЗ ОТ ТАБАКА – СЛОЖНЫЙ, НО ДОСТИЖИМЫЙ ПРОЦЕСС.
ВОТ НЕКОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ:

1. ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

- В РОССИИ РАБОТАЮТ КАБИНЕТЫ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ПРИ ПОЛИКЛИНИКАХ.
- ВРАЧ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ НИКОТИНЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ТЕРАПИЮ (ПЛАСТЫРИ, ЖВАЧКИ) ИЛИ ЛЕКАРСТВА, СНИЖАЮЩИЕ ТЯГУ К КУРЕНИЮ.

2. ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ

- ТЕЛЕФОН КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ: 8-800-200-0-200 (БЕСПЛАТНО).
- МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ПОМОГАЮТ ОТСЛЕЖИВАТЬ ПРОГРЕСС И МОТИВИРУЮТ.

3. ИЗБЕГАТЬ ТРИГГЕРОВ

- УБРАТЬ СИГАРЕТЫ, ЗАЖИГАЛКИ, ПЕПЕЛЬНИЦЫ.
- ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ (НАПРИМЕР, ПОСЛЕ ЕДЫ – НЕ КУРИТЬ, А ВЫПИТЬ ВОДЫ ИЛИ ПРОГУЛЯТЬСЯ).

4. ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ И ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

- ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ СТРЕСС
- ФРУКТЫ, ОВОЩИ И ЧИСТАЯ ВОДА ПОМОГАЮТ ВОССТАНОВИТЬ ОРГАНИЗМ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



28 мая 2026 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Медицинская помощь при отказе
от курения»

ответит:

Железова Полина Викторовна

главный врач

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики Костромской
области», главный внештатный
специалист по медицинской
профилактике департамента
здравоохранения Костромской области

8(4942)-45-26-88

