

повышение аппетита, что ведёт к увеличению массы тела в первые 2-3 месяца, поэтому постарайтесь употреблять в пищу низкокалорийные продукты, а повысив свою физическую активность, вы сможете сбросить лишние килограммы.

Очень полезно вместо обычных перекуров выпивать чашку зеленого чая или съесть небольшое количество фруктов.

Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.

Помните, что за помощью при отказе от курения, можно обратиться к врачу. Для успешного лечения никотиновой зависимости необходимо соблюдать рекомендации врача, в т.ч. связанных с приемом лекарственных средств.

Получить квалифицированную медицинскую помощь при отказе от курения можно, обратившись:

- в Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака по тел. 8-800-200-0-200;
- на сайт Минздрава РФ по здоровому образу жизни: takzdorovo.ru;
- в ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1» по адресу: г.Тула, ул. Мосина, д.21 или по

телефонам: **36-63-49** - круглосуточный телефон «горячей линии» или **8-915-780-90-32** - «телефон доверия» с 8.00 до 18.00;

- в центры здоровья, кабинеты медицинской помощи при отказе от курения, отделения или кабинеты медицинской профилактики государственных учреждений здравоохранения Тульской области (информация размещена на сайтах учреждений).



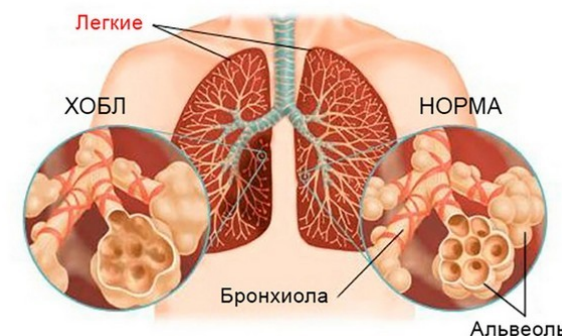
Курильщики! Задумайтесь над своим поведением и ради своего здоровья и здоровья своих близких откажитесь от курения!

Помните, отказ от курения – это Ваш правильный выбор!

Министерство здравоохранения
Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр
медицинской профилактики и
реабилитации им. Я.С.Стечкина»

Курение и хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)



20 ноября – Всемирный день борьбы с ХОБЛ

21 ноября 2019 года - Международный день отказа от курения

Что такое ХОБЛ?

ХОБЛ или хроническая обструктивная болезнь легких - это заболевание, которое характеризуется воспалением нижних дыхательных путей и обструкцией (отеком) бронхов.

Это одно из распространенных заболеваний в мире, смертность от которого в 2 раза больше, чем от рака легких.

В России насчитывается около 11 миллионов больных ХОБЛ.

Еще это заболевание называется «кашлем курильщика», потому что основным его симптомом является кашель, который сначала появляется по утрам, и на который обычно не обращают внимание. В дальнейшем, несмотря на принимаемые лекарства, кашель продолжается длительное время.

Через некоторое время, появляется одышка: сначала при подъеме на пятый этаж, потом – на третий, а затем – даже при подъеме на две ступеньки.

Кто входит в группу риска?

- Лица старше 40 лет.
- Люди, подверженные постоянному воздействию табачного дыма, как активные, так и пассивные

курильщики. Чем больше и дольше человек курит, тем выше риск заболеть.

- Жители регионов, проживающих на территориях с загрязнением атмосферного воздуха.
- Работники производств с воздействием вредных химических веществ и пыли.
- Люди, с ослабленной иммунной системой, часто болеющие инфекциями дыхательных путей.
- Люди, имеющие наследственную предрасположенность.

Что происходит в бронхах и легких при ХОБЛ?

Длительное воздействие вредных веществ, таких как табачный дым, приводит к сужению бронхов за счет отека, спазма и повышенной выработки слизи. Развиваются необратимые воспалительные изменения стенки бронхов (хронический бронхит), повышенная воздушность легкого (эмфизема), нарушаются механизмы защиты бронхов от инфекции.

Если к хроническому кашлю присоединилась одышка, и она постепенно нарастает, то необходимо как можно быстрее обратиться к врачу пульмонологу или терапевту.

ХОБЛ неизлечима, но правильное и своевременно начатое лечение, позволит замедлить развитие болезни и вести более полноценную жизнь.

Советы для тех, кто хочет отказаться о курения:

Когда решите отказаться от курения, думайте о том, что вы улучшите своё здоровье и здоровье своих близких.

Наметьте заранее день отказа о курения.

Постарайтесь прекратить курить сразу, не пытаясь снизить число сигарет, перейти на «лёгкие» или электронные сигареты, так как доказано, что это лишь миф по уменьшению вреда курения, который только мешает решительно покончить с курением.

Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе нахождения в обществе курящих людей.

Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным.

Преодолению желания закурить помогают занятия интересным и полезным делом, спортом.

После отказа от курения наступает улучшение вкусовой чувствительности,