



- Главная
- О нас
- Факторы риска
  - Физическая инертность
  - Высокий холестерин
  - Неправильное питание
  - Алкоголь
  - Курение
  - Фибрилляция предсердий
  - Ожирение
  - Высокое кровяное давление
  - Сахарный диабет
  - Стресс и депрессия
- Ресурсы
  - Подкаст
  - Блог
  - Видео
  - Полезные ссылки
  - Дополнительное чтение
  - Пресс-релизы

- Новости
-  Русский
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- КОНТАКТЫ
- ДАРИТЬ

DONATE

# Лучшие советы по отказу от курения



Мы все знаем, что курение для нас вредно. Установлена его связь со всеми

видами заболеваний, включая инсульт. Но иногда даже неприятных голых фактов недостаточно, чтобы заставить нас отказаться от привычки. Если вы планируете урезать количество сигарет или бросить курить, помните о следующих доводах позитивного мышления, которые помогут вам на этом пути ...

## **СОВЕТ № 1: ДУМАЙТЕ О ПОЛЬЗЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

У людей, которые курят, вероятность инсульта в три или четыре раза выше, чем у тех, кто не курит (1). Вместе с тем, курение классифицируется как один из десяти изменяемых факторов риска: небольшое изменение вашей жизни, вроде снижения веса или занятий физическими упражнениями, которое снизит у вас риск инсульта (2). Каждый раз, когда у вас возникает соблазн потянуться за пачкой сигарет, подумайте о дополнительном времени, которое у вас будет для наслаждения жизнью с вашей семьей.

## **СОВЕТ № 2: ПОДДЕРЖКА В ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ ГДЕ-ТО РЯДОМ**

Отказаться от курения действительно тяжело, но есть много видов поддержки, если вы в ней нуждаетесь. Помимо общения с вашим врачом или фармацевтом, которые могут порекомендовать никотинзамещающие препараты, например, в форме пластыря или жевательной резинки, в большинстве стран есть национальные «горячие» телефонные линии или веб-сайты для помощи курильщикам, где вы можете получить дополнительную помощь и совет. Наличие курящего партнера также увеличивает риск инсульта, поэтому польза отказа от курения есть для каждого (1). Обратитесь за поддержкой к членам семьи и друзьям, чтобы они помогали вам на каждом этапе этого пути.

## **СОВЕТ № 3: ПОТРАТЬТЕ СЭКОНОМЛЕННЫЕ ДЕНЬГИ СЕБЕ В**

## **УДОВОЛЬСТВИЕ**

Затраты в связи с инсультом в Европе составляют около 45 млрд. евро, и, согласно оценкам, если все бросят курить, наши медицинские службы потенциально могут экономить до одной пятой денег, затрачиваемых на лечение при инсульте (1). Подумайте о деньгах, которые вы тоже могли бы сэкономить. Почему бы не начать экономить деньги, которые вы обычно тратите на сигареты, и баловать себя чем-то особенным в конце каждого месяца. Если суммировать все преимущества, то они действительно внушительные.

### **СОВЕТ № 4: ЧЕМ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОШЛО ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ, ТЕМ ЗАМЕТНЕЙ ЭФФЕКТ**

Вы можете не заметить большой разницы сразу после того, как бросили курить, но ваш организм заметит. Через восемь часов после отказа от курения уровень кислорода в крови возвращается к нормальному, а уровень никотина снижается более чем наполовину. Через 3–9 месяцев функция ваших легких улучшается на 10%, а через год риск сердечного приступа уменьшается вдвое. Через 15 лет, риск возникновения инсульта у вас примерно такой же, как у человека, который никогда не курил. Все это веские причины, чтобы попытаться бросить курить (4).

### **СОВЕТ № 5: ДАЖЕ СОКРАЩЕНИЕ ЧИСЛА ВЫКУРИВАЕМЫХ СИГАРЕТ ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ**

Прошло более 20 лет, как в исследованиях было показано, что связь между курением и риском возникновения инсульта носит зависимый от дозы характер. Другими словами, чем больше вы курите, тем выше риск инсульта. Действительно, в одном исследовании обнаружено измеримое увеличение

риска при сравнении тех, кто выкуривает десять сигарет в день, и тех, кто выкуривает двадцать (1). Поэтому даже сокращение числа сигарет может быть чрезвычайно полезным для вашего здоровья.

### *Литература:*

1. Reena S. Shah, John W Cole. (2010). Smoking and stroke: the more you smoke the more you stroke. Expert Rev Cardiovasc Ther., 8 (7): 917-932. DOI: 10.1586/erc.10.56.
2. Xianwei Zeng, Aijun Deng, Yi Ding. The INTERSTROKE study on risk factors for stroke. Lancet. 2017 Jan 7; 389 (10064): 35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)32620-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)32620-4)
3. Smoking and the risk of stroke. [https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user\\_profile/smoking\\_and\\_the\\_risk\\_of\\_stroke.pdf](https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/user_profile/smoking_and_the_risk_of_stroke.pdf)

### **Разработано**



**SAFE сохраняет полный контроль за содержанием этого сайта.**

**Финансовая поддержка — образовательный грант от компании**



### **Ссылки**

- [Условия использования](#)

- Политика конфиденциальности
- Политика использования файлов cookie
- Контакты

- Facebook
- X
- RSS