

Оценка никотиновой зависимости

Когда вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?

На протяжении 5 минут	3 балла
От 6 до 30 минут	2 балла
От 31 до 60 минут	1 балл
Более чем через 60 минут	0 баллов

Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?

Да	1 балл
Нет	0 баллов

От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?

От утренней	1 балл
От последующей	0 баллов

Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

10 или менее	1 балл
От 11 до 20	2 балла
Более 30	3 балла

Когда вы больше курите – утром или на протяжении дня?

Утром	1 балл
На протяжении дня	0 баллов

Курите ли вы во время болезни, когда вы должны придерживаться постельного режима?

Да	1 балл
Нет	0 баллов

Интерпретация результатов теста

0-3 балла. Если Вы набрали менее 4 баллов, Вам, вероятно, удастся бросить курить, не прибегая к медикаментозным средствам. Не откладывайте этот шаг на завтра!

4-6 баллов. Если Вы набрали от 4 до 7 баллов Вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю. Собрыв всю свою силу воли, Вы вполне способны бросить курить.

7-10 баллов. Если Вы набрали более 7 баллов у Вас высокая степень зависимости от никотина. Вы и Ваш врач должны подумать об использовании медицинских средств, для того, чтобы помочь Вам бросить курить.



Индивидуальные рекомендации по прекращению курения

- Ограничить потребление крепкого чая и кофе
- Отказаться от употребления спиртных напитков
- Избавиться от сигарет, зажигалок, пепельниц
- Избегать места и обстоятельства, где есть риск закурить
- Ограничить калорийность потребляемой пищи
- Расширить физическую активность

Соблюдайте 3 правила

- Никогда не выкуривать предложенной сигареты
- Никогда не покупать сигарет
- Если сигареты все же куплены, то выкуривать только одну и выбрасывать остальные.



Одно из самых радикальных последствий курения — его влияние на лицо.

Курильщики более склонны к появлению **морщин и акне**. Этот процесс полностью необратимый.

Другое печальное последствие – **ухудшение состояния ваших зубов**. Они станут темные и слабые, благодаря более 4000 химических веществ, содержащихся в сигарете.



Бросай курить сейчас!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас

Табачный дым содержит около **4000** известных химических веществ.

Более **50** из них вызывают у людей **рак**.

8 часов

Уровень угарного газа в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется

3 дня

Бронхиолы в ваших легких расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение тонуса

3-9 мес.

Кашель, хрипы исчезнут, объем легких увеличится на 10%

5 лет

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

15 лет

Риск инфаркта вернется к уровню риска у некурящего человека

20 минут

Ваше артериальное давление придет в норму

2 дня

Никотин будет выведен из организма. Обоняние и вкус восстановятся

2 недели

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение следующих 10 недель

1 год

Риск сердечного приступа снизится наполовину

10 лет

Риск рака легких снизится до уровня риска у некурящих

Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

ХАБАРОВСК

Взрослые:

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»
ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314
+7 (4212) 75-86-63

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр»
«Вивея»

ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Клинический центр восстановительной
медицины и реабилитации»

ул. Запарина, д. 76, каб. 25
+7 (4212) 32-82-08

Дети:

КГБУЗ «Детская краевая клиническая больница»
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК
ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая
поликлиника № 3» МЗ ХК
ул. Руднева, 25, +7 (4212) 42-97-02

КОМСОМОЛЬСК

Взрослые:

КГБУЗ «Территориальный консультативно-
диагностический центр» МЗ Хабаровского края
ул. Димитрова, 12
+7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2»
МЗ Хабаровского края
ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45

Дети:

КГБУЗ «Детская городская больница»
МЗ Хабаровского края
ул. Вокзальная, 51, +7 (4217) 53-31-00

Центр медицинской профилактики
КГКУЗ «Медицинский информационно-
аналитический центр»
Министерства здравоохранения
Хабаровского края
www.cmp.medkhv.ru



НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Курение – не привычка,
а властная потребность,
которая командует
человеком

