Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

КУРЕНИЕ

Настало время бросить курить

Вы можете спасти себе жизнь, если бросите курить. Это также может сохранить здоровье людям вокруг вас.

Курение вредит вашему здоровью

Это не секрет. Курение вредит вашему здоровью. Проблемы со здоровьем, которые оно вызывает, могут причинить вред вам и вашим близким. Вот некоторые из этих проблем:

- сердечная недостаточность;
- инсульт;
- плохое кровообращение в ногах и ступнях;
- рак легких;
- болезни, которые сильно затрудняют дыхание;
- проблемы во время беременности.

Дым вашей сигареты причиняет вред другим людям

Дым вашей сигареты может стать причиной болезней у других людей. У детей может появиться астма или другие заболевания легких. У друзей и членов семьи могут возникнуть сердечная недостаточность и рак легких, как если бы они курили сами.

Если вы беременны или собираетесь забеременеть, обратитесь за помощью и бросьте курить сейчас. Из-за дыма, который вы вдыхаете, ваш ребенок может родиться раньше срока или с недостаточным весом. Ваш ребенок может даже умереть, не родившись. После рождения вдыхание дыма может привести к внезапной смерти ребенка. Это называется синдромом внезапной смерти младенцев (СВСМ).

Как бросить курить

Назначьте дату, когда вы полностью откажетесь от курения, и начинайте уменьшать количество выкуриваемых сигарет к этой дате.

Не пытайтесь сделать это в одиночку. Обратитесь за помощью к врачу и расскажите друзьям и близким о том, что вы делаете. Они могут помочь. Избегайте общества курильщиков в этот период.

Знайте, что вас ждет. Первые несколько недель отказа от курения могут быть тяжелыми, но это тоже хороший знак. Сначала у вас может быть плохое настроение, вам может быть трудно заснуть, но это пройдет примерно через три недели.

Помощь в отказе от курения

Позвоните по специальному номеру (Quit Line) **1-800-NO-BUTTS**, чтобы получить помощь. Если вы хотите получить более подробную информацию, обратитесь к своему врачу.

Сейчас это может казаться трудным, но вы можете бросить курить. Возможно, вам потребуется не одна попытка, чтобы это сделать. Сейчас пришло время бросить курить – ради вас и тех, кого вы любите.