

Кодекс РФ об административных правонарушениях Статья 6.23. 1. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака – влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей. 2. Те же действия, совершенные родителями или иными законными представителями несовершеннолетнего, – влекут наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей.



**Шаг № 3: нейтрализовать помехи** – набор веса 3-4 килограмма, рост требований на работе и дома.

1. При отказе от курения ешьте фрукты – например, яблоко или мандарин два раза в день в 11.00 и в 17.00.
2. Не перебирайтесь в зону комфорта с помощью еды.
3. Включите аэробные нагрузки до 30 минут четыре раза в неделю.

**Шаг № 4: синдром отмены.** Синдром отмены может сопровождаться нарушением концентрации внимания, нарастанием тревоги, раздражительностью. Пики этих проявлений приходятся на пятый день и на конец второй недели.

1. Снять напряжение помогут элементы дыхательной гимнастики, задержка дыхания на выдохе до 10 секунд, любые виды расслабляющих процедур, плавание.

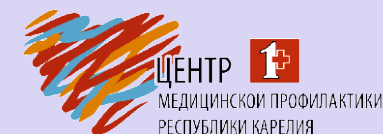
2. При необходимости обратитесь к специалисту, не занимайтесь самолечением.

3. Особое предупреждение: для лиц старше 35 лет и имеющих хронические заболевания перед увеличением нагрузок необходимо пройти обследование у врача. Уточнить допустимые нагрузки поможет врач или инструктор по лечебной физкультуре.



**+7 964 317 87 31**

**Горячая линия по отказу от курения.**



# Разговор с доктором



пульмонолог кабинета по отказу от курения

**Матвейчук  
Валентина  
Захаровна**

# ЗДОРОВЫЕ РОДИТЕЛИ –

## ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ *Четыре шага к здоровой жизни*

– 23 февраля 2013 года вышел Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», после чего курящие в общественных местах автоматически попали в нарушители?

– Да. Мы живём в меняющемся мире, медицина не стоит на месте, выясняются причины ряда смертельных заболеваний. Изменилось и представление о профилактике заболеваний, ведущих к инвалидности и ранней смерти. В России более десяти миллионов трудоспособного населения страдают ишемической болезнью сердца, у половины приступ стенокардии – первый признак уже тяжелой стадии болезни, атеросклероза сердечных сосудов.

– И всего этого можно избежать, просто бросив курить?

– Бросить курить – не просто. И статьи в поддержку курящих пишут именно те, у кого это не получилось... Факторы риска ранней смерти – это не только курение, но и злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность на работе и в быту, злоупотребление жирной пищей и сладким, неспособность контролировать эмоции при достаточно высоком темпе жизни. На все эти факторы необходимо влиять, изменяя в сторону пользы для здоровья общими усилиями.

*Начало закуривания приходится на возраст 6-10-13 лет! Стереотип поведения взрослых копируется детьми. Дети становятся зависимыми от токсического допинга, они часто болеют, не только ОРВИ, но и другими опасными заболеваниями, возникает серьёзная угроза жизни и здоровью. Цена одной выкуренной сигареты стоит 15 минут жизни...*



– Неужели профилактические меры способны спасти здоровье нации?

– Более 70% смертей можно предотвратить изменением образа жизни. Сейчас вопрос стоит так: если Россия не оградит подрастающее поколение от неправильного образа жизни, у неё просто не будет будущего. Подумайте: ведь никто из родителей не хочет, чтобы их дети курили и пили? Никто! И тут запрет – тоже действенная мера.

**Для того чтобы преодолеть зависимость от сигарет, прежде всего, надо изменить отношение к курению как одному из значимых факторов риска для здоровья. Отношение к курению должно стать отрицательным. Что такое курение? Это кашель, снижение переносимости обычных физических нагрузок, боли в сердце, резкие подъёмы давления, боли в икроножных мышцах, ненужные денежные траты.**

## Кабинет медицинской помощи по отказу от курения рекомендует

### Шаг № 1: бросить курить!

1. Возьмите лист бумаги и ручку запишите: «Хочу быть здоровым! Хочу бросить курить!». Затем составьте список причин, в связи с которыми Вы принимаете это решение: рождение ребенка, проблема со здоровьем, кто-то в семье не переносит табачный дым, экономия и перераспределение средств и так далее. Это только примеры, причины могут быть и иные.
2. Повторяйте про себя или вслух личную причину каждый день.
3. День отказа от курения не откладывайте в долгий ящик, хорошо, если действовать Вы начнёте завтра или в ближайшие две недели.
4. Бывают такие моменты в жизни, когда нам нужна поддержка окружающих, и если Вам нужна помощь авторитетного человека, то заручитесь его поддержкой.
5. Оцените, насколько Вы физически активны. К умеренной активности относится ходьба пешком до 2,5 километров в день. При отсутствии нагрузки, просто поднимитесь с дивана и начните двигаться по десять минут в день.

### Шаг № 2: изменить образ жизни.

1. Это ежедневный труд. Старайтесь изменить своё привычное окружение, привычки.
2. Физическая активность, творчество способствуют выработке длительного естественного комфорта.
3. Планируйте свой день, неделю, месяц.

