

## КАКВО ЩЕ СПЕЧЕЛИТЕ, АКО СПРЕТЕ ДА ПУШИТЕ

СЛЕД	ПРОМЕНИ
6 часа	Сърдечната дейност се забавя, а кръвното налягане се понижава, макар че може да са необходими няколко седмици, докато те се нормализират напълно.
12 часа	Нивото на въглеродния оксид в кръвта се нормализира, повишава се съдържанието на кислород, белият дроб започва да работи малко по-добре, а задухът отслабва.
2 дни	Обонянето и вкусът се подобряват.
2 до 12 седмици	Кръвообращението се подобрява, което води до по-голяма лекота при ходене и бягане.
3 до 9 месеца	Кашлицата, хриповете и затрудненото дишане намаляват, а работата на белия дроб се подобрява с около 10%. Възстановяват се ресничките, които са част от протективния апарат на белите дробове, срещу всички вредни вещества, вдишани чрез въздуха, включително вируси и бактерии, което намалява заболяемостта от инфекции на дихателните пътища.
5 години	Рискът от сърдечен инфаркт става 2 пъти по-малък от този на пушачите.
10 години	Рискът за заболяване от рак на белия дроб намалява 2 пъти, в сравнение с този на пушачите. Рискът от сърдечен инфаркт става толкова нисък, колкото е при човек, който никога не е пушил.

Други ползи от спирането на цигарите:

- Ще се спасите от финансовото бреме на цигарите.
- Ще бъдете по-продуктивни в работата си и по-рядко ще отсъствате поради заболяване.
- Ще се повиши вашето самочувствие – изпълнили сте свое важно решение, станали сте независими от цигарите!

СПРЕТЕ ЦИГАРИТЕ И СПЕЧЕЛЕТЕ!

## 10 ЛЕСНИ СЪПКИ ЗА ОТКАЗВАНЕ ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

<b>1</b> стъпка	<i>Вземете решение: „Аз отказвам цигарите“, запишете мотивите си в дневник, определете „ДАТА ЗА СПИРАНЕ“.</i>
<b>2</b> стъпка	<i>Уведомете приятели и близки за взетото от Вас решение, обяснете, че ви е необходимо време, за да преодолеете зависимостта и помолете за разбиране – ще срещнете по-голяма подкрепа, отколкото очаквате.</i>
<b>3</b> стъпка	<i>Не оставяйте цигари за „спешен случай“. Вие вече сте непушач от момента, в който загасихте последната си цигара.</i>
<b>4</b> стъпка	<i>Изхвърлете всички пепелници и запалки. Почистете дома си, изперете дрехите си, за да не усещате миризмата на цигари.</i>
<b>5</b> стъпка	<i>Желанието да запалите цигара трае едва 6 минути. Така че, ако усетите такъв подтик, опитайте се да отвлечете вниманието си с нещо интересно или се обадете се на приятел, и ще го преодолеете.</i>
<b>6</b> стъпка	<i>Движете се и прекарвайте повече време на открито. Ходете пеша, не използвайте асансьор, изпълнявайте редовно физически упражнения, спортувайте, ходете на аеробика и танци - изберете това, което ви е приятно и ви помага да не напълнеете.</i>
<b>7</b> стъпка	<i>Променете режима си на хранене. Хранете се 5 пъти дневно и приемайте по-малки порции храна, така няма да натрупате излишни килограми. Ако обикновено пушите след хранене, заместете го с миене на зъбите, разходка или дъвчете дъвка.</i>
<b>8</b> стъпка	<i>Избягвайте ситуациите, в които сте пушили или изпитвате желание да изпушите една цигара. Установете моментите на най-силно изкушение, за да го превъзмогнете.</i>
<b>9</b> стъпка	<i>Мислете позитивно – отказването може би е неприятно, но това само показва, че организъмът ви се изчиства от тютюна и започва да се възстановява.</i>
<b>10</b> стъпка	<i>Ако все пак запалите цигара – не го приемайте за провал. Наречете я „поучителна цигара“ и продължете вашия здравословен режим без тютюнопушене.</i>

Национална линия за отказ от тютюнопушене: 0 700 10 323



Издават:  
Министерство  
на здравеопазването  
и Национален център по  
обществено здраве  
и анализи, 2017 г.