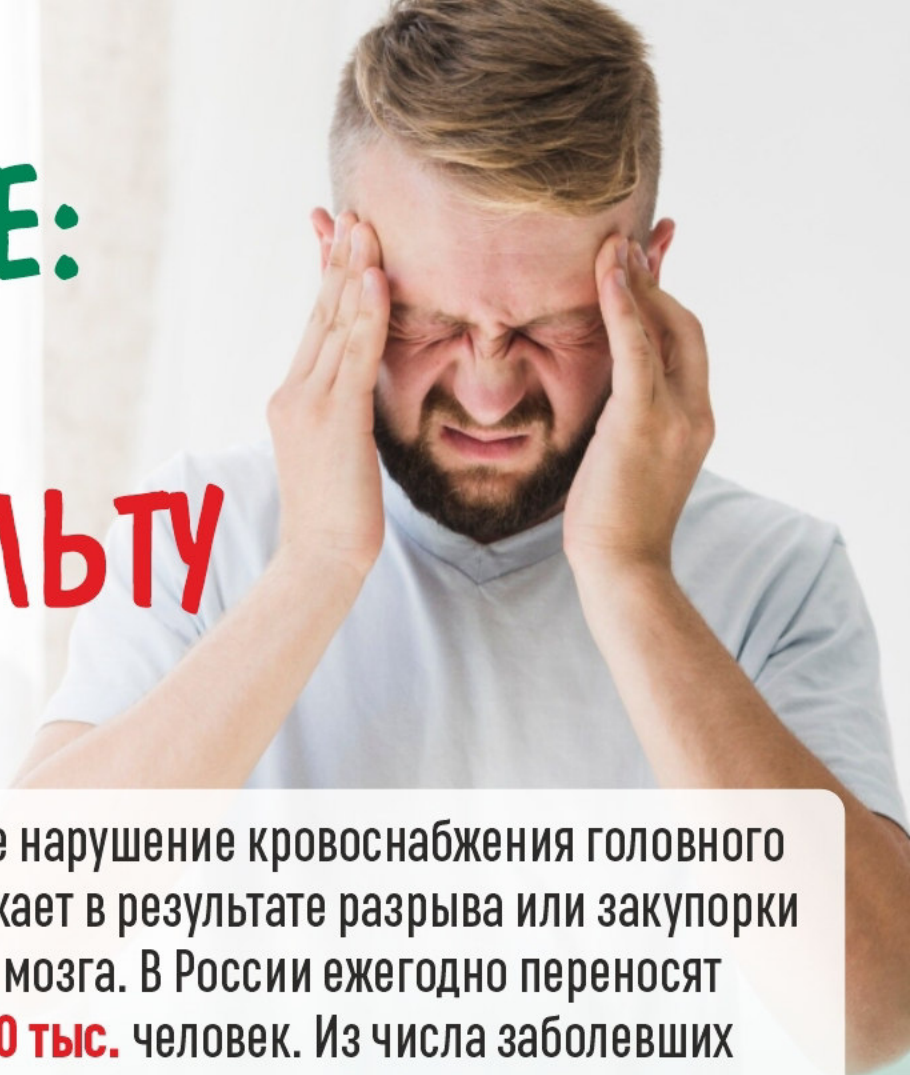


КУРЕНИЕ: ПУТЬ К ИНСУЛЬТУ



Инсульт – это острое нарушение кровоснабжения головного мозга, которое возникает в результате разрыва или закупорки сосуда головного мозга. В России ежегодно переносят инсульт свыше **450 тыс.** человек. Из числа заболевших в течение первого месяца умирают **25 %** больных, а через год с момента заболевания – еще около **25 %** больных.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Одним из предрасполагающих факторов развития инсульта является курение.

Россия занимает одно из первых мест по потреблению табака среди других стран. Так, по данным Росстата на 2024 год **18,4 %** населения имели эту вредную привычку.



Среди молодых людей появилась тенденция потребления новых форм никотина – электронные сигареты, испарители, вейпы, которые также вредны для здоровья, как и классические сигареты. Число потребителей вейпов в России с каждым годом растет.



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



По данным Научного медицинского
исследовательского центра
терапии и профилактической
медицины курение даже
одной сигареты в день
увеличивает риск инсульта
на **25 %** для мужчин
и на **31 %** для женщин.

Пассивное курение также опасно.
Оно, как и активное курение,
является фактором риска инсульта,
увеличивая его на **25-30 %**.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Курение приводит к инсульту постепенно, в том числе в результате развития других заболеваний.

Например, у человека из-за сигарет, вейпов развивается стенокардия, нарушение ритма сердца, повышенное артериальное давление, поражение всех сосудов, включая сосуды головного мозга.

А уже следствием этих заболеваний становится инсульт.

Так, практически каждый курильщик на **100 %** рискует заболеть или инсультом, или инфарктом, а чаще всего и тем, и другим.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Лучший способ предупреждения
этих заболеваний – профилактика
и своевременный отказ от курения,
который поможет снизить
риск развития инсульта
на **50 %**, в сочетании
с правильным питанием
и регулярными
медицинскими осмотрами.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗД  РОВАЯ
УДМУРТИЯ

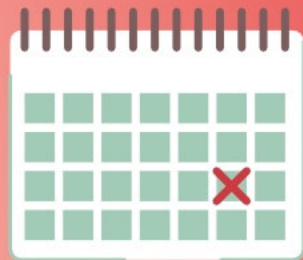


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Советы по отказу от курения:

- составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте;
- если уже пытались бросить курить, проанализируйте предыдущий опыт;
- наметьте для себя дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели);
- расскажите друзьям и близким о своем намерении, попросите вас поддержать;
- если в вашем окружении есть другие курильщики, попросите их не курить сигареты в вашем присутствии (а в идеале – попробовать бросить вместе);



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



- незадолго до запланированной даты перестаньте курить в местах, где проводите много времени (работа, дом, машина и т. д.);



- избегайте ситуаций, провоцирующих курение (стресс, застолье, посещение компаний, где многие курят);
- воздерживайтесь от употребления алкоголя – он способствует усилению тяги к сигаретам;
- будьте готовы к проявлению симптомов отмены (плохое настроение, тревога, гнев, сильное желание курить, снижение концентрации внимания, быстрая утомляемость, повышенный аппетит) и другим трудностям первых недель;



- за каждую пройденную ступеньку (если не курите в течение суток, недели, месяца и т. д.) вознаграждайте себя чем-то приятным (только не вредной едой);
- преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, дыхательные практики;
- если произошел срыв, не отчаивайтесь, при повторных попытках отказа от сигарет шансы на успех возрастают.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Отказаться от вредной привычки может быть сложно.

Если бросить самостоятельно не получается, можно обратиться к специалистам, чтобы понять причины своей тяги к табаку: в кабинеты медицинской помощи по отказу от табака и никотина, в школы для желающих бросить курить, в отделения/кабинеты медицинской профилактики, Центры здоровья, к врачу-наркологу.



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

