

задумайтесь об отказе от курения;

расскажите об этом;

получите поддержку;

получите лекарства.

Сегодняшний визит к вашему медицинскому специалисту может стать первым шагом!

Вы здесь, и пора поговорить об этом.

Расскажите своему поставщику медицинских услуг о своем намерении бросить курить, и вам смогут оказать поддержку. С вами обсудят, какие препараты для отказа от курения вам могут подойти, выпишут рецепт на лекарство от курения, которое обычно покрывается вашим планом медицинского страхования, и направят вас на горячую линию штата Нью-Йорк для людей, которые пытаются отказаться от курения, NYS Quitline для получения дополнительной поддержки.

Задайте своему врачу эти три вопроса:

1. Я думаю о том, чтобы бросить курить, чем вы можете мне помочь?
2. Какое средство для отказа от курения вы бы посоветовали?
3. Могли бы вы выписать мне лекарства, покрываемые моим планом медицинского обслуживания?

Не застрахованы? Попробуйте непатентованные никотинзаместительные препараты. Они стоят дешевле, а по эффективности не уступают фирменным препаратам. Сэкономленные благодаря отказу от курения средства можно направить на приобретение этих лекарств. Информацию о доступном медицинском обслуживании можно найти на веб-сайте штата Нью-Йорк, NYStateOfHealth.NY.Gov.

Отказ от курения меняет жизнь к лучшему

Отказ от курения и употребления табака может обратить вспять или остановить прогрессирование многих хронических заболеваний.

Вы можете улучшить свое самочувствие, будете эффективнее бороться с заболеванием и даже предотвратите появление многих симптомов.

Повышенное артериальное давление (АД). Курение повышает кровяное давление. Уже через день после отказа от курения ваше артериальное давление начнет снижаться.

ХОБЛ. Курение — основная причина хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). Отказ от курения может замедлить прогрессирование ХОБЛ и помочь пациентам с ХОБЛ жить дольше.

Астма. Курение раздражает дыхательные пути и усугубляет астму. После отказа от курения приступы астмы могут возникать реже или даже исчезнуть вовсе.

Диабет. Курение повышает вероятность развития диабета и затрудняет его контроль. Отказ от курения позволяет лучше контролировать уровень сахара в крови.

Сердечно-сосудистые заболевания. Курение значительно повышает риск сердечного приступа. Отказ от курения немедленно нормализует кислородный обмен и частоту сердечных сокращений, снижая риск инфаркта всего за один год.

Рак. Курение может влиять на процесс лечения, что затрудняет восстановление организма и увеличивает вероятность рецидива. Отказ от курения может улучшить реакцию на лечение рака и увеличить шансы прожить дольше.

Если у вас диагностировано хроническое заболевание или вы принимаете какие-либо лекарства, обязательно проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг, поскольку именно этот специалист лучше всех поможет вам бросить курить и будет одновременно контролировать состояние вашего здоровья или прием лекарств.

ПЛАНИРОВАНИЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

1. (семья, здоровье, деньги). Осознайте причины, побудившие вас бросить курить. Вспоминайте их в трудные минуты.
2. Установите дату отказа от курения — избегайте стрессовых ситуаций.
3. Обратитесь за поддержкой к своему поставщику медицинских услуг, координатору по отказу от курения, родственникам или друзьям.
4. Получите вспомогательные препараты до наступления назначенной даты отказа от курения.
5. Подготовьте «тревожный набор» с отвлекающими от курения средствами: зубочистки, семечки, игры, книги и т. д.
6. Осознайте, что вызывает у вас желание курить, и разработайте стратегии преодоления тяги к табачным изделиям или ее предотвращения.
7. Мини-отказы — пробуйте снова и снова! Постарайтесь «бросить» первую утреннюю сигарету. Вместо этого примите душ или прогуляйтесь. Попробуйте разные способы времяпровождения и преодоления тяги к курению.
8. Выбросьте все табачные изделия. Да, все.
9. Стрессовая ситуация? Попробуйте выполнить дыхательные упражнения. Медленно сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот. Повторите.

10. Срыв или рецидив? Не сдавайтесь! Часто приходится делать несколько попыток, прежде чем навсегда бросить курить. Попробуйте еще раз, вспомните причины, побудившие вас бросить курить.

Не спешите, преодолевайте по одному желанию за раз. Тяга к курению длится всего 5-10 минут.

Как настроить себя на успех?

Выкуриваете 10 и более сигарет в день?

Чтобы повысить свои шансы бросить курить и воздержаться от употребления табака, попробуйте комбинированную никотинзаместительную терапию.

Что такое комбинированная терапия?

Это использование как никотинового пластыря, так и жевательной резинки или пастилки. Для достижения наилучших результатов применяйте препараты в соответствии с инструкцией и не прерывайте курс лечения.

В чем суть метода?

Благодаря пластырю вы получаете определенную дозу никотина в течение дня

Жвачка или пастилки действуют быстро, останавливая тягу к курению!

А что насчет электронных сигарет?

Хотя электронные сигареты стали популярными, они не одобрены FDA как эффективное средство отказа от курения.

Для получения дополнительной поддержки:

1-866-NY-QUITS

1-866-697-8487

NYSmokeFree.com

Разработано службой отказа от курения Roswell Park Cessation Services по заказу горячей линии штата Нью-Йорк для людей, которые пытаются отказаться от курения (New York State Smokers' Quitline).