

ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ ЗИЯНЫ ТУРАЛЫ

Темекі барлық қатерлі ісік ауруларының 25% -на себеп болатыны және жыл сайын темекіден 8 миллионнан астам адамның қайтыс болатыны жалпыға белгілі.

Дәмді қоспалары бар темекі, тартымды дизайны бар хош иісті электронды темекі жастар арасында бұл өнімдердің таралуына ықпал етеді, дегенмен көптеген тұтынушылар денсаулығына зиян екендігі туралы білмейді.

Темекі шегу сіздің денсаулығыңызға үлкен қауіп төндіреді, өкпе қатерлі ісігінің, жүрек-қан тамыры ауруларының және созылмалы аурулардың даму қаупін арттырады.

Темекі шегуден бас тартқысы келетін адамдарға арналған бірнеше кеңестер:

- 6 айдан кейін темекі шегуден бас тарту сіздің денсаулығыңызға жақсы әсер етеді.
- Темекі шегуден бас тарту күнін алдын ала анықтаңыз.
- Темекі санын азайтуға немесе «жеңіл» немесе сүзгісі бар темекіге ауысуға тырыспай, бірден темекі шегуді тоқтатыңыз.
- Электронды темекіге ауысып өзіңізді алдамаңыз. Электронды темекі никотинге тәуелділікті тудырады және қолдайды.
- Темекі шегуді тудыратын жағдайлардан, соның ішінде темекі шегетін адамдардың тобынан аулақ болыңыз.
- Әрбір өткен кезең үшін өзіңізді жағымды нәрсемен марапаттаңыз.
- Қызықты және пайдалы іспен айналысыңыз, темекіге кететін уақытты енді қалай өткізу керектігін ойлаңыз.
- Хоббиіңіз туралы еске түсіріңіз.
- Аз-аздан тамақтаныңыз, тамақ жеу темекіден алшақтатып, уақытты алуға көмектеседі.
- Жемістерді, көкөністерді және басқа талшық көздерін көбейтіңіз.
- Рацион калориясын бақылаңыз.
- Таза ауада уақыт өткізіп, көбірек қозғалыңыз.
- Спорт - пайдалы іс және темекі шегуге балама.
- Егер үзіліс болса, уайымдамаңыз. Бірнеше рет тырысқанда, табысқа жету мүмкіндігі артады.

Болашағыңызды қорғау үшін темекі мен вейпингтен бас тартыңыз!

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Общеизвестно, что табак является причиной 25 % всех случаев рака и ежегодно убивает более 8 миллионов человек.

Сигареты с вкусовыми добавками, ароматизированные электронные сигареты с привлекательным дизайном способствуют распространению этих продуктов среди молодежи, хотя многие потребители не подозревают о вреде для своего здоровья.

Курение серьезно угрожает вашему здоровью, увеличивая риск развития рака легких, сердечно-сосудистых заболеваний и хронических болезней.

Вот несколько советов для тех, кто хочет отказаться от курения:

- Отказ от курения уже через 6 месяцев положительно скажется на вашем здоровье.
 - Определите заранее день отказа от курения.
 - Прекращайте курить сразу, не пытайтесь снизить число сигарет или перейти на «легкие» сигареты или сигареты с фильтрами.
 - Не обманывайте себя, переходя на электронные сигареты. Электронные сигареты вызывают и поддерживают никотиновую зависимость.
 - Избегайте ситуации, провоцирующие курение, в том числе общество курящих людей.
 - Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным.
 - Займитесь интересным и полезным делом, придумайте, чем занять время, свободное теперь от сигарет.
 - Вспомните про свои хобби.
 - Питайтесь дробно, еда поможет занять время, отвлекая от сигарет.
 - Увеличьте количество фруктов, овощей и других источников клетчатки.
 - Контролируйте калорийность рациона.
 - Проводите время на свежем воздухе и больше двигайтесь.
 - Спорт - полезное занятие и альтернатива курению
 - Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках шансы на успех возрастают.
- Откажитесь от табака и вейпинга, чтобы защитить своё будущее!

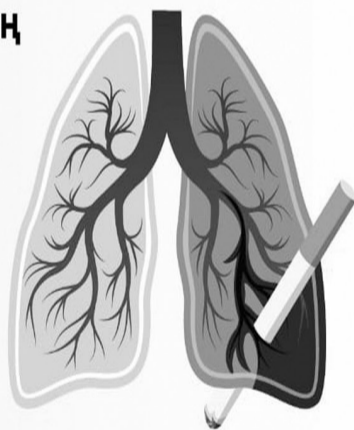
ӨКПЕНІҢ СОЗЫЛМАЛЫ ОБСТРУКТИВТІ АУРУЫНЫҢ (ӨСОА) АЛДЫН АЛУ



Темекі шегу - ӨСОА дамуының негізгі қауіпті факторы.

- Темекі шегуден бас тартыңыз

Темекі шегетін бөлмелерде болудан аулақ болыңыз. Темекіден шыққан түтінді жұту ӨСОА даму қаупін арттырады.



- Тұрғын үй гигиенасын қадағалаңыз жиі желдету, дымқыл тазалау



- Екпе салдырыңыз
Тұмауға және пневмококк инфекциясына қарсы екпе жасату ӨСОА бар науқастарда асқыну қаупін азайтады.



- Иммуитетті арттырыңыз



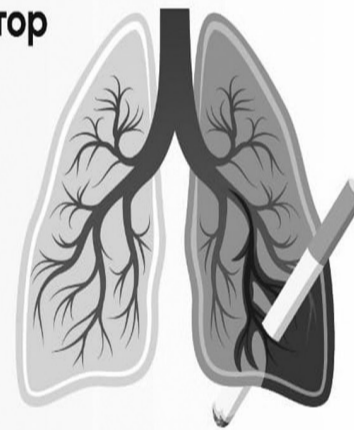
- Салауатты өмір салты ережелерін сақтаңыз
Белсенді өмір салтын ұстану және дене шынықтыру жаттығтарын жасау өкпені нығайтуға және ӨСОА қаупін азайтуға көмектеседі.

ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)



Курение - это основной фактор риска развития ХОБЛ.

- Откажитесь от курения
Избегайте пребывания в помещениях, где курят. Вдыхание дыма от табака увеличивает риск развития ХОБЛ.



- Следите за гигиеной жилья - частое проветривание, влажная уборка



- Вакцинируйтесь
Вакцинация против гриппа и пневмококковой инфекции снизит риск осложнений у пациентов с ХОБЛ.



- Повышайте иммунитет



- Соблюдайте правила здорового образа жизни
Активный образ жизни и занятие физическими упражнениями способствует укреплению легких и снижению риска ХОБЛ.