

# НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



## Бросай курить сейчас!

Что произойдет с вашим организмом, если вы бросите курить прямо сейчас



Пройди обследование бесплатно, быстро и без записи

### ХАБАРОВСК

#### Взрослые:

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»  
ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314  
+7 (4212) 75-86-63

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр»  
«Вивея»  
ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Клинический центр восстановительной  
медицины и реабилитации»  
ул. Запарина, д. 76, каб. 25  
+7 (4212) 32-82-08

#### Дети:

КГБУЗ «Детская краевая клиническая больница»  
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК  
ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая  
поликлиника № 3» МЗ ХК  
ул. Руднева, 25, +7 (4212) 42-97-02

### КОМСОМОЛЬСК

#### Взрослые:

КГБУЗ «Территориальный консультативно-  
диагностический центр» МЗ Хабаровского края  
ул. Димитрова, 12  
+7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2»  
МЗ Хабаровского края  
ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45

#### Дети:

КГБУЗ «Детская городская больница»  
МЗ Хабаровского края  
ул. Вокзальная, 51, +7 (4217) 53-31-00

## Оценка никотиновой зависимости

**Когда вы тянетесь за сигаретой после пробуждения?**

На протяжении 5 минут	3 балла
От 6 до 30 минут	2 балла
От 31 до 60 минут	1 балл
Более чем через 60 минут	0 баллов

**Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?**

Да	1 балл
Нет	0 баллов

**От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?**

От утренней	1 балл
От последующей	0 баллов

**Сколько сигарет в день вы выкуриваете?**

10 или менее	1 балл
От 11 до 20	2 балла
Более 30	3 балла

**Когда вы больше курите – утром или на протяжении дня?**

Утром	1 балл
На протяжении дня	0 баллов

**Курите ли вы во время болезни, когда вы должны придерживаться постельного режима?**

Да	1 балл
Нет	0 баллов

### Интерпретация результатов теста

**0-3 балла.** Если Вы набрали менее 4 баллов, Вам, вероятно, удастся бросить курить, не прибегая к медикаментозным средствам. Не откладывайте этот шаг на завтра!

**4-6 баллов.** Если Вы набрали от 4 до 7 баллов Вашу зависимость от никотина можно оценить как среднюю. Собрав всю свою силу воли, Вы вполне способны бросить курить.

**7-10 баллов.** Если Вы набрали более 7 баллов у Вас высокая степень зависимости от никотина. Вы и Ваш врач должны подумать об использовании медицинских средств, для того, чтобы помочь Вам бросить курить.



## Индивидуальные рекомендации по прекращению курения

- Ограничить потребление крепкого чая и кофе
- Отказаться от употребления спиртных напитков
- Избавиться от сигарет, зажигалок, пепельниц
- Избегать места и обстоятельства, где есть риск закурить
- Ограничить калорийность потребляемой пищи
- Расширить физическую активность

### Соблюдайте 3 правила

- Никогда не выкуривать предложенной сигареты
- Никогда не покупать сигарет
- Если сигареты все же куплены, то выкуривать только одну и выбрасывать остальные.



{mp4}Smoking{/mp4}