

## Консультационные услуги для взрослых и молодежи по отказу от курения оказываются в следующих кабинетах:

### В Таллинне

#### ЦУ Таллиннская детская больница Центральная детская поликлиника

Раవి 27, Таллинн  
Предварительная регистрация: тел. 620 7330, 620 7331

#### АО Западно-Таллиннская центральная больница Женская консультация Родильного дома Пельгулинна

Сыле 23, Таллинн  
Предварительная регистрация: тел. 1314

#### АО «Medicum»

Пунане 61, Таллинн  
Предварительная регистрация: тел. 605 0601

#### ЦУ Северо-Эстонская региональная больница Мустамяэский корпус

Сютисте теэ 19, Таллинн  
Предварительная регистрация: тел. 617 2063

#### ООО «Клиника сексуального здоровья»

Суур-Амеэрика 18а, Таллинн  
Предварительная регистрация: тел. 666 5123

### В Тарту

#### ЦУ Клиника Тартуского университета Клиника легочных заболеваний

Рийа мнт. 167, Тарту  
Предварительная регистрация: тел. 731 8911, 731 8939

#### ЦУ Клиника Тартуского университета Клиника сердечных заболеваний

Пуусепа 1а, Тарту  
Предварительная регистрация: тел. 731 9359

#### ООО «Тартуская клиника сексуального здоровья»

Ваксали 17, Тарту  
Предварительная регистрация: тел. 666 5123

### В Ида-Вирумаа

#### ЦУ Ида-Вируская центральная больница

Торуйыэ 15, Кохтла-Ярве  
Предварительная регистрация: тел. 337 3777

#### ЦУ Ида-Вируская центральная больница Женская консультация в женской клинике

Рави 10d, Кохтла-Ярве  
Предварительная регистрация: тел. 339 5146, 339 5143

#### ООО «Молодежный консультационный центр Ида-Вирумаа»

Яама 34, Йыхви  
Предварительная регистрация: тел. 337 5875

#### ЦУ Нарвская больница

Поликлиника  
Харидусе 15, Нарва  
Предварительная регистрация: тел. 357 2778, 357 2779

### В других регионах Эстонии

#### АО Больница Ярвамаа

Тийги 8, Пайде  
Предварительная регистрация: тел. 384 8132

#### ЦУ Больница г. Курессааре

Айа 25, Курессааре  
Предварительная регистрация: тел. 452 0115

#### АО Южно-Эстонская больница

Деревня Меегомаяэ, волость Выру  
Предварительная регистрация: тел. 786 8569, 786 8595

#### ЦУ Ляэнемааская больница

Ваба 6, Хаапсалу  
Предварительная регистрация: тел. 5343 0707

#### АО Пылваская больница

Уус 2, Пылва  
Предварительная регистрация: тел. 799 9171

#### ЦУ Пярнуская больница

Ристикю 1, Пярну  
Предварительная регистрация: тел. 447 3300

#### ЦУ Раплаская уездная больница


Аллу теэ 1, Рапла  
Предварительная регистрация: тел. 489 0746

#### ЦУ Вильяндиская больница

Деревня Ямеяла, волость Пярсти  
Предварительная регистрация: тел. 435 2161

---

Самую новую информацию о кабинетах, оказывающих услуги, связанные с отказом от курения, можно найти в Интернете [www.tai.ee](http://www.tai.ee) и [www.ferviseinfo.ee](http://www.ferviseinfo.ee).



# Вы готовы отказаться от табака?

## Вы готовы отказаться от табака?

Люди употребляют табак по многим причинам: из любопытства, подражая кому-либо, из-за физической или моральной зависимости и так далее. Бытует ошибочное мнение, что употребление табака придает энергию, помогает избавиться от стресса и не вредит здоровью.

## В действительности всё совсем наоборот.

Курение – это основной фактор риска, способствующий развитию сердечно-сосудистых заболеваний, хронической обструкции дыхательных путей и образованию злокачественных опухолей.

### Курение напрямую связано с развитием более 25 различных заболеваний.

Например, курение послужило причиной возникновения:

- рака легких в 90% случаев
- хронических легочных заболеваний в 80% случаев
- сердечно-сосудистых заболеваний в пожилом возрасте в 40% случаев
- развития раковых заболеваний в 30% случаев

Курение сокращает продолжительность жизни в среднем на 7–13 лет и значительно снижает качество жизни. **На сегодняшний день курение считается хронической зависимостью, которая нуждается в лечении.**

## Откажитесь от курения уже сегодня!

Отказаться от курения нужно как можно быстрее. Чем дольше Вы курите, тем серьезнее могут оказаться последствия для Вашего здоровья. Для курильщика отказ от курения является первым и самым главным шагом на пути к здоровому образу жизни. Также курение – это единственный серьезный фактор риска для Вашего здоровья, от которого можно избавиться за один день.

### Хорошая новость – Ваше здоровье начнет понемногу улучшаться сразу же, как только Вы бросите курить.

Уже в течение 24 часов угарный газ выветрится из Вашего тела и легким станет легче дышать. За первые два-три года без курения риск инфаркта сердечной мышцы снизится в половину, а через семь-восемь лет риск возникновения инфаркта снизится до уровня некурящего человека. Риск развития рака легких также будет постепенно снижаться – через 10–20 лет он будет таким же, как и у людей, которые никогда не курили (в зависимости от того, как долго Вы курили).

## Освобождение от зависимости

Табак вызывает сильную моральную и физическую никотиновую зависимость, от которой очень сложно избавиться. Согласно опросам, целых 70% курильщиков хотели бы отказаться от табака. Однако сделать это самостоятельно совсем непросто, с чем согласятся многие курильщики. Статистика показывает, что самостоятельно отказаться от курения удастся только 2–4% курильщиков.

### Отказаться от табака значительно легче, когда курильщик или потребитель другой табачной продукции получает профессиональную помощь и совет.

Профессиональные консультанты при необходимости посоветуют Вам лекарства, которые могут ослабить побочные явления после отказа от курения (тревога, подавленность, увеличение веса и т.д.). Курильщик также получит помощь в случае, если он желает отказаться от курения за несколько попыток.

## Консультационная услуга по отказу от табака – бесплатная

Для многих приятной новостью является тот факт, что государство создает консультационные кабинеты, в которых можно **бесплатно получить помощь** при желании отказаться от вредной привычки и зависимости. **Мы ждем всех курильщиков и потребителей другой табачной продукции в наших консультационных кабинетах.** Процесс отказа от курения занимает не менее двух месяцев. В течение этого времени человек, который хочет бросить курить, и специально обученный консультант тесно сотрудничают. Консультационные услуги включают в себя следующие мероприятия:

- определение уровня никотиновой зависимости курильщика
- составление персонального плана по отказу от курения, а также плана лечения
- инструктаж, мотивацию и помощь со стороны консультанта
- постоянную оценку достигнутых результатов и обратную связь

Человек считается некурящим только в том случае, если он/она смог/ла прожить без табака целый год.

## Консультационные кабинеты по отказу от курения

Консультационные кабинеты по отказу от курения находятся при больницах и оздоровительных центрах в различных уездах Эстонии.

Выберите для себя подходящий кабинет и забронируйте время. Оказание консультационных услуг по отказу от курения проводится в рамках «Государственной стратегии по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний 2005-2020» и «Государственной противораковой стратегии 2007-2015».

