

ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. В нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Потребление табака является ведущим фактором риска для жизни и здоровья населения.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

- ⊗ **90 %** смертей от рака лёгких в мире провоцирует курение;
- ⊗ **25 %** смертельных случаев от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- ⊗ каждые 10 секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к **2020 году** этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды).

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Самые безобидные последствия курения – жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос, неприятный вкус во рту по утрам. Это всего лишь капля никотина в море вашего здоровья.

Никотин относится к нервным ядам, вызывая расстройство нервной системы. У курильщиков постепенно ослабевают память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость, а затем развивается неврастения. Для выполнения работы, которую человек делает за 8 часов, после выкуривания пачки сигарет требуется на 2 часа больше времени.

Никотин провоцирует спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания.

Курение сказывается на работе лёгких. Они не могут полноценно выполнить свою основную функцию — вдох и выдох, так как при сгорании образуется дёготь, который, в конечном счёте, оседает в лёгких и они становятся менее эластичными.

У курящих людей часто нарушаются обоняние и вкус. Такие люди могут не ощущать вкус сладкого, у них притупляется способность различать запахи.

«ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ»

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Риск сердечных приступов и смерти на **91%** выше для людей, которые регулярно находятся среди курящих, вдыхая дым сигарет, и на **58%** - для тех, кто время от времени вынужден проводить время среди курящих.

ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ ПОД УГРОЗОЙ

Организм женщин, которые курят, подвергается особой опасности. Бездетность курящих женщин составляет **41,5%**, преждевременный климакс - **65%**. Появляются преждевременные морщины, грубеют черты лица, кожа приобретает пепельно-серый оттенок, голос становится сиплым.

Курение беременной женщины повышает риск самопроизвольного аборта, низкого веса новорожденного и отставания в развитии ребёнка.

ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ

К сожалению, как правило, как бы ни были устрашающи последствия курения — люди не бросают курить, пока ясно не почувствуют пагубное действие на себе и близких людях. Всегда лучше учиться на чужих ошибках и обращать внимание на грустную статистику, которая ясно говорит о том, что курение приносит исключительно вред.

СОВЕТЫ ТОМУ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- ⊗ придумывайте способы отказываться от предложенных сигарет;
- ⊗ научитесь просто говорить «нет» - вы никому не обязаны объяснять, почему вы бросили курить;
- ⊗ избегайте хорошо знакомых ситуаций, когда соблазн закурить особенно велик;
- ⊗ если при вас курят ваши родители или близкие родственники, попросите их отвести для этого какое-то другое место;
- ⊗ подумайте, стоит ли вам общаться с друзьями, которые не уважают ваше решение бросить курить;
- ⊗ уберите из дома все предметы, связанные с курением;
- ⊗ введите в свой график дня здоровый распорядок и старайтесь придерживаться его;
- ⊗ поощряйте себя за каждый день победы над курением.