

*О вреде курения!!!
Курение- вид
бытовой
наркомании*



- Каждый человек ответственен за свое здоровье.
- Именно от него самого зависит его физическое и психическое состояние, а значит и продолжительность жизни.
- Ни один врач не может сделать для человека того, что человек должен и может сделать для себя сам.
- Каждый из нас мечтает и хочет жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно.
- Особенно это относится к людям, которые подвержены различным вредным привычкам, в том числе табако-курению.
- Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части.
- Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

Табачная зависимость

- Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. В чем секрет влияния никотина на работу мозга? Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов. Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Сдвигая привычный для себя маятник умственной деятельности, курильщик затем неотвратимо ощущает его обратный ход.
- Но коварство никотина не только в этом. Оно проявляется при длительном курении. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам, которые в некоторой степени облегчают его работу. И вот сам начинает их требовать, не желая особенно перетруждаться. Вступает в свои права закон биологической лени. Подобно алкоголику, которому, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходится «подкармливать» мозг алкоголем, а курильщик вынужден «баловать» его никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность. Тут же волей-неволей закуришь вновь.

Табачная зависимость



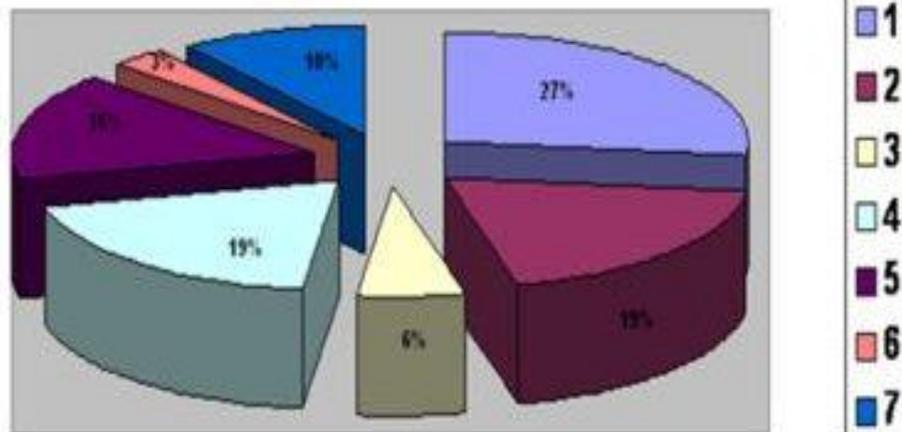
- Неосведомленность общества о данной проблеме привела к представлению о курении как о «вредной привычке», в которой виноватым был объявлен курящий, потому что он не может прекратить курить. Однако привычка к курению формируется только у 7-10% лиц, систематически курящих табак. У остальных 90% диагностируется табачная зависимость.

По числу курящих детей и подростков Россия занимает первое место

- К концу школы уже четверть подростков подсаживается на никотин.
- По статистике, 65% российских детей к 15 годам пробовали курить.



Причины курения подростков



1. Курение родителей
2. Курение ровесников
3. Неловкость при попытке отказаться от предлагаемой сигареты
4. Любопытство
5. Желание казаться взрослым
6. Представление о положительном образе курящего
7. Склонность к рискованным поступкам

Почему люди начинают курить?

- Желание идти против системы. Зачастую подростки, наслушавшись запретов родителей, берутся за сигареты в знак банальной акции протеста, как бы выражая свое право на отличное мнение.
- Необходимость занять чем-нибудь руки или убить время. Часто так называемые перекуры позволяют человеку хоть на что-то потратить свое время. Статистика гласит, что люди со свободным графиком выкуривают 35% больше сигарет, чем имеющие постоянную занятость.
- Как способ борьбы с неврозом и стрессами. Большинство курильщиков тянутся за новой сигареткой именно в момент нервного напряжения, серьезного разговора. Данный метод снятия стресса схож с таким психологическим диагнозом как обсессивно-компульсивное расстройство.
- Данная психологическая патология характеризуется тем, что человек борется с назойливыми идеями с помощью ритуалов. Для курильщика в любой ситуации «спасательным» ритуалом является вдыхание и выдыхание табачного дыма, который сам по себе не обладает успокаивающими свойствами.
- В редких случаях человек, пробуя первую сигарету, просто не отдает себе отчета в том, что будет с ним дальше. Несмотря на доступность информации о вреде курения и никотиновой зависимости, некоторые считают, что могут избавиться от данной привычки по первому желанию.

Пассивное курение

Вред пассивного курения



Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

- Нарушает работу абсолютно всех систем и органов. В некоторых случаях, оно вреднее, чем активное. Особенно это касается беременных девушек, детей. Постоянное нахождение в прокуренном помещении обязательно приведет к заболеваниям, характерным для курильщика со стажем. Сигаретный дым нарушает чувствительность органов обоняния, притупляются вкусовые рецепторы. Кожа, волосы, одежда пропитываются табачным дымом. Так, пассивный курильщик становится настоящим заложником вредной привычки своего близкого окружения.

- Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ. Все их запомнить невозможно. Но три основные группы токсинов знать надо:
- **Смолы.** Содержат сильные канцерогены и вещества, раздражающие ткани бронхов и легких. Рак легких в 85% всех случаев вызывается курением. Рак полости рта и гортани также в основном бывает у курильщиков. Смолы являются причиной кашля курильщиков и хронического бронхита.
- **Никотин.** Никотин является наркотическим веществом стимулирующего действия. Как любой наркотик вызывает привыкание, пристрастие и зависимость. Повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Вслед за стимуляцией мозга наступает значительный спад вплоть до депрессии, что вызывает желание увеличить дозу никотина. Подобный двухфазный механизм присущ всем наркотическим стимуляторам: сначала возбуждают, затем истощают.
- **Токсичные газы (окись углерода, цианистый водород, окись азота и др.)**
Окись углерода или угарный газ – основной ядовитый компонент газов табачного дыма. Он повреждает гемоглобин, после чего гемоглобин теряет способность переносить кислород. Поэтому курильщики страдают хроническим кислородным голоданием, что отчетливо проявляется при физических нагрузках (одышка). Угарный газ не имеет цвета и запаха, поэтому является особо опасным и нередко ведет к смертельным отравлениям. Табачный дым содержит 384000 ПДК токсичных веществ, что в четыре раза больше, чем в выхлопе автомашины. Цианистый водород и окись азота также поражают легкие, усугубляя гипоксию (кислородное голодание) организма.

Состав табачного дыма.

Табачный дым содержит азот, метан, водород, аргон и цианистый водород, смертельный коктейль ядовитых химических веществ, включая мышьяк и полоний-210.



- Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.

- **Пирен** - хорошо растворяется в крови, вызывает судороги и спазм дыхательной системы, что снижает уровень гемоглобина, угнетает функции печени. Конечно все это в больших дозах, в маленьких (сигаретных) это просто растягивается по времени и действует не так заметно.
- **Антрацит** - если постоянно дышать пылью или парами этой дряни, развиваются отеки носоглотки, глазных впадин, развиваются фибромные заболевания.
- **Этилфенол** - снижает артериальное давление, угнетает нервную систему, нарушает двигательную активность. Ну типа расслабляет.
- И наконец наши фавориты - **НИТРОБЕНЗОЛ** и **НИТРОМЕТАН**.
Если вдохнуть концентрированные пары **нитробензола** - потеря сознания и смерть. В малых дозах вызывает необратимые изменения сосудистой системы.
Нитро-метан вызывает увеличение пульса и ослабление внимания (рассеянность), а в больших концентрациях - наркотическое состояние и необратимые патологические изменения в мозге.
- Также в средне- статической сигарете имеется синильная кислота (около 0,012 г., в сорок раз меньше смертельной дозы), аммиак, пиридиновые основания, и еще большое количество веществ общей численностью около четырех тысяч наименований

- Люди, начинающие курить, порой не имеют даже малейшего представления о том, насколько пагубное воздействие оказывает простая сигарета.
- Статистика со всей определенностью свидетельствует, что каждый четвертый из курящих людей умирают от болезни, которые находятся в прямой зависимости от этой вредной привычки. Ежегодно «всемирная эпидемия» злоупотребления табаком уносит свыше миллиона жизней.



ЯБЛОКИ ВМЕСТО СИГАРЕТ

31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА

- Курящего человека легко отличить от некурящего по бледной, несвежей, с ранними морщинами коже лица, пожелтевшими пальцами, табачному запаху изо рта, от волос, сиплому голосу.
- Он выглядит старше своих лет.
- Как правило, у него набухшие и кровоточащие десны, рано начинают разрушаться зубы, язык обложен серовато – белым налетом.
- У курящих со временем краснеют кончики носа, ушные раковины, щеки, багрово-синюшной становится кожа кистей и стоп.
- Что же происходит в организме, когда человек бездумно затягивает сигарету? Через 2-3 минуты после вдыхания табачного дыма, составная часть его, никотин, уже проникает внутрь клеток головного мозга, спустя некоторое время наступает снижение его активности. Вот почему у курящих ослабляется внимание, ухудшается восприятие учебного материала.



- Установлено, что после 1-2 выкуранных папирос или сигарет снижается точность движений, уменьшается острота зрения и цветоощущений. У курильщиков со стажем могут быть необратимые поражения зрительного и слухового нерва. У курящих людей часто болит голова, отсюда раздражительность, неуравновешенность, беспокойный ночной сон.
- Никотин стимулирует выделение гормонов, которые при стрессовых ситуациях выбрасываются надпочечниками в кровь в избыточном количестве. Гормоны вызывают сужение сосудов, способствуя повышению артериального давления и развитию гипертонической болезни.
- Никотин ослабляет действие анти-свертывающей системы крови, что приводит к образованию тромбов в кровеносных сосудах.
- Необходимо также знать, что никотин вызывает спазмы нижних конечностей. Вследствие этого у курильщиков весьма часто отмечается недостаточность кровоснабжения ног. В дальнейшем оно ухудшается из-за изменений внутренних стенок артерий. Появляется боли в икроножных мышцах и при ходьбе и в покое.

- Загрязненность табачного дыма значительно выше – в 4,25 раза – загрязненности выхлопных газов автомобилей; в 248 раз – отработанного газа кухонной горелки, более чем в 1000 раз (!) – выдыхаемого человеком воздуха.
- При выкуривании пачки сигарет в день курильщики фактически дышат воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы. И еще одно сравнение. При выкуривании даже одной сигареты получаемая токсическая нагрузка соответствует пребыванию человека на оживленной автомагистрали в течение полутора суток.



- Существует 14 болезней, появление которых у человека связывают именно с курением:
- болезни бронхо-легочной системы на 92% ;
- рак губы, гортани, глотки – на 90%;
- облитерирующий эндартерит, когда артерии зарастают и наступает гангрена конечностей 95%;
- 72% рака поджелудочной железы
- 70% рака мочевого пузыря ;
- 25% ишемической болезни сердца .





Курение и его

влияние

На дыхательную систему

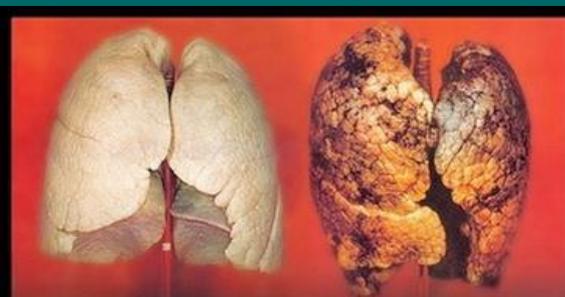
Ежедневно вдыхая дым, в составе которого содержатся смолы, яды, кислоты и прочие добавки, человек ставит под удар органы дыхания. Все вредные вещества оседают в лёгких, предварительно оставив след в бронхах, горле, трахее. Самым минимальным злом можно назвать аллергический кашель — катар курильщика. Это глубокий кашель с вязким отделяемым, который мучит человека с утра до поздней ночи. Как правило, кашель курильщика становится хроническим. Также у человека в результате такой пагубной привычки развивается одышка. Весьма велики перспективы столкнуться с такими проблемами, как эмфизема лёгких, рак



- Табачный дым богат канцерогенами, т.е. веществами, которые могут вызвать раковые перерождения тканей различных органов и систем организма. Самая горькая расплата за курение-развитие рака легких. Мед. Комиссия США, изучившая вопрос о раке указанной локализации, пришла к выводу, что лица, выкуривающие более 20 сигарет в день, заболевают раком легкого в 20 раз чаще, чем некурящие. Добавим: 90% всех установленных случаев рака легких приходится на долю курящих. Женщины, заболевание раком легких, при проверке оказывается почти все курящими.

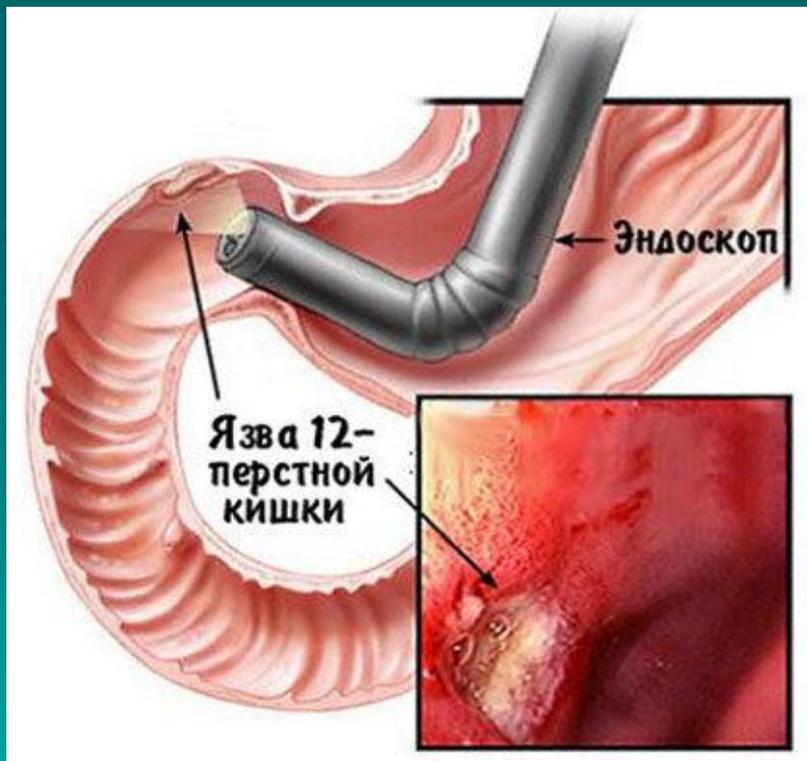


курение способно не только спровоцировать рак лёгких, но и подстегнуть рост уже существующих опухолей

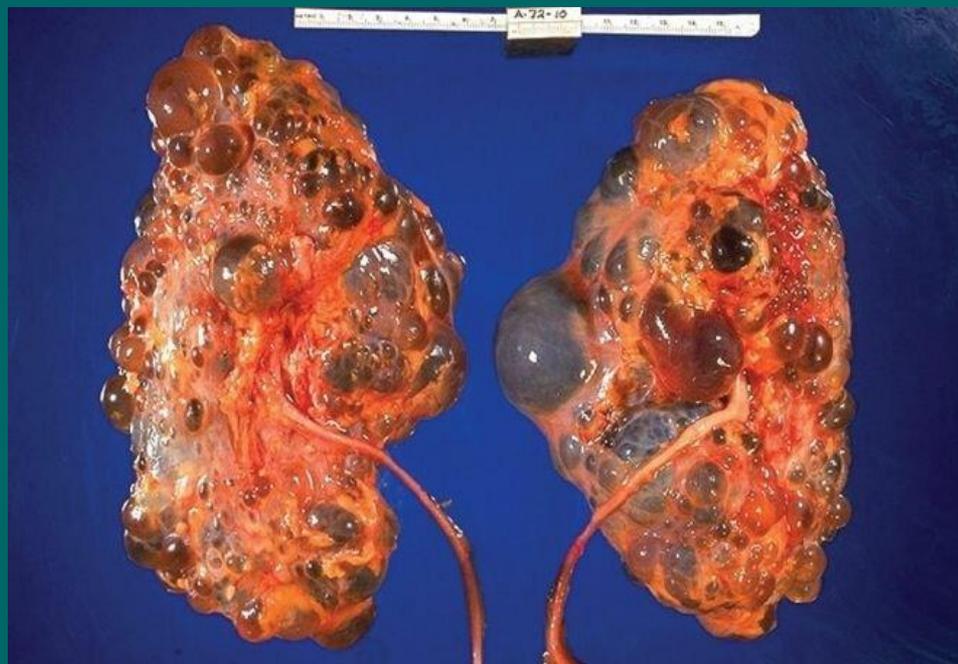


**Курение
убивает ваши лёгкие**

- Курение табака отрицательно сказывается на органах пищеварения. Никотин и другие вещества, находящиеся в табачной копоти, вместе со смолой попадают в желудок и раздражают его слизистую оболочку. Усиливается отделение желудочного сока с повышенным содержанием в нем соляной кислоты. Возникает гастрит, легко может образоваться и язва желудка или 12-перстной кишки. Среди больных язвенной болезнью желудка курящие составляют 98%. От нарушения деятельности желудка нарушается функция всего желудочно-кишечного тракта. Курение способствует развитию заболеваний печени, поджелудочной железы, почек.



почки (осложнение от курения)

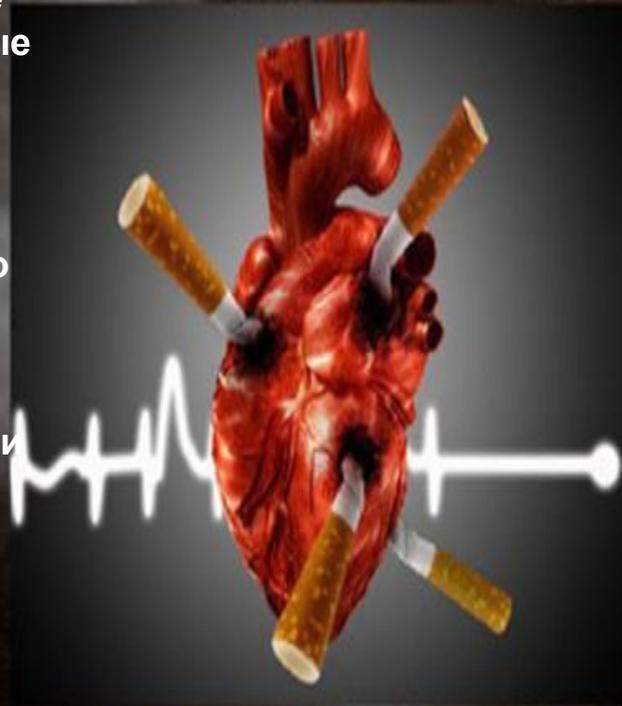


Курение и его влияние на здоровье

Выкуривая с утра на голодный желудок первую сигаретку, можно почувствовать лёгкое головокружение. Это симптом спазма сосудов, к которому приводит попадание в лёгкие некоторых веществ. Подобные «тренировки» для сердца и сосудов не проходят даром. Курильщик рискует получить все «прелести» сердечно-сосудистых заболеваний. Это инфаркт, инсульт. Развитие гангрены курильщика напрямую связано с истончением стенок сосудов и спазмовыми процессами в указанной области.

На сердце и сосуды

Болезни сердца и сосудов



Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.

Табак требует жертв .

- Курение ускоряет старение кожи и увеличивает число морщин. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, увеличивают синтез ферментов, разрушающих коллаген — основной компонент здоровой кожи.





Лоб

Пигментные пятна

Межбровные складки

"Гусиные лапки"
и опущение века

Сосудистая "сеточка"

Морщины щек, скул
и тонус мышц

Носогубные складки

Периоральные морщины

Контур, объем губ

Морщины в уголках рта

Опущение углов рта

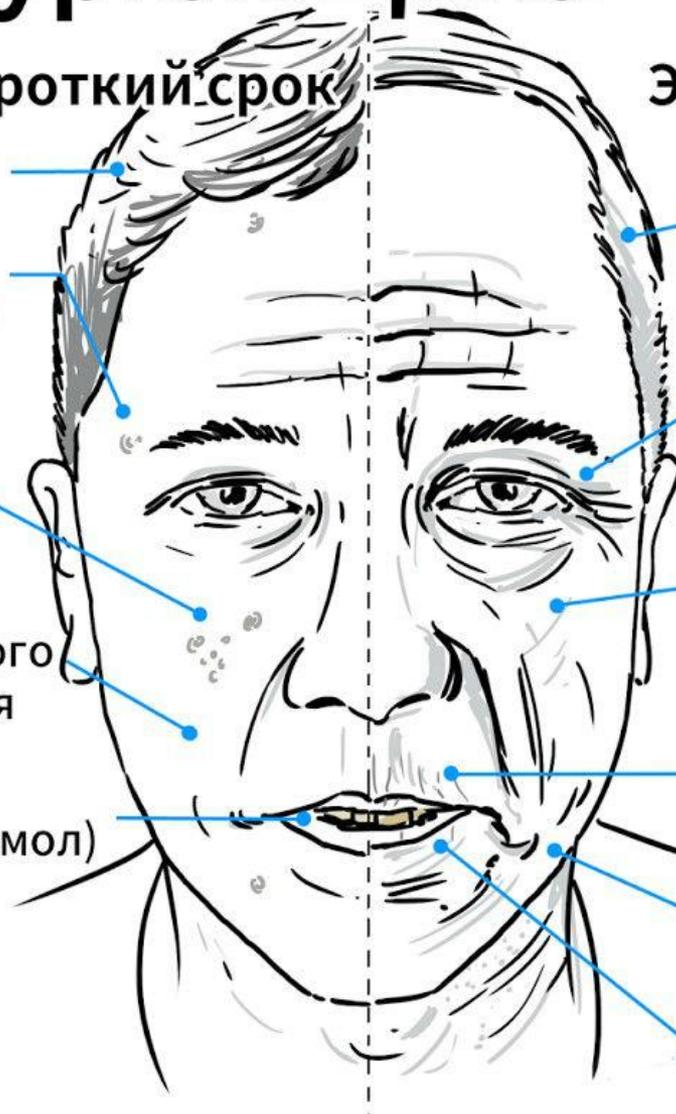
Губоподбородочные
морщины

Второй подбородок
и шея

Лицо курильщика

Эффект за короткий срок

- Ломкие волосы
- В среднем, больше прыщей и пятен
- Выше риск угревой сыпи
- Бледнее кожа из-за ухудшенного кровоснабжения
- Желтеет зубы (от никотина и смол)



Эффект за долгий срок

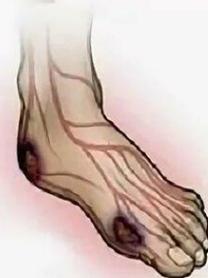
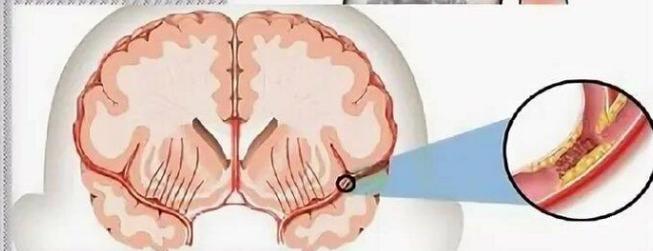
- Обычно быстрее начинается облысение, волосы теряют цвет
- Ниже тонус век (усталые глаза)
- Провисание кожи щек ведет к тому, что опускаются уголки рта (печальный вид)
- Больше морщинок у рта, контуры губ «старят» лицо
- В пять раз больше морщин
- Выше риск потери зубов

- Курение способствует атеросклерозу сосудов. Следствием атеросклероза являются инфаркты миокарда, инсульты, преждевременное старение. Страдают иммунитет и эндокринная система. Многие мужчины зарабатывают импотенцию. Женщины становятся бесплодными или рожают больных детей. Из-за суженных склерозированных сосудов нарушается кровообращение не только во внутренних органах, но и в руках и ногах. У курильщиков облитерирующий атеросклероз нижних конечностей грозит гангреной. На вскрытии у злостных курильщиков часто выявляются тромбы в различных сосудах.

Осложнения атеросклероза

Ишемическая болезнь сердца:

- инфаркт миокарда
- стенокардия
- аритмия
- ишемический инсульт
- потеря памяти
- слабоумие
- нарушение мочеиспускания, импотенция
- трофические язвы нижних конечностей
- гангрена стоп



- *Курение вызывает закупорку крупных и мелких сосудов, что приводит к гангрене конечностей и инфаркту миокарда*



Курение и его влияние на здоровье

Накапливая годами яды в организме, как можно рассчитывать на здоровое вынашивание и рождение потомства? Какой невероятной крепостью должен обладать организм, чтобы выстоять под напором регулярного «отравления» ядами и смолами и быть способным без проблем зачать, выносить, родить ребенка? Стоит также иметь в виду, что химические вещества имеют способность оказывать влияние на ДНК, РНК. Тяжёлые врождённые патологии, которые в современном мире перестали быть редкостью, могут быть результатом обычной будничной привычки — выкуривать сигарету-другую. Причём негативное влияние на закладку здоровья будущего потомства оказывает как женское курение, так и наличие привычки у мужчины.

Репродуктивная система

Воздействие на репродуктивную систему



Половое влечение ослабевает в результате нервных и гормональных нарушений

В семенной жидкости мужчин много уродливых форм половых клеток

Дети рождаются с различными умственными и физическими отклонениями

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ПОЛОВУЮ СИСТЕМУ

- ✗ Курение отрицательно отражается на половой функции как мужчин.
- ✗ Угнетается потенция, снижается либидо. Кроме того у курильщиков значительно уменьшается активность сперматозоидов, в результате чего это ведет к бесплодию.



-
- ✗ У женщин выкуривающих 10 сигарет в день, риск бесплодия увеличивается в 2 раза. Если курящая женщина забеременела, то вероятность выкидыша у нее увеличивается по сравнению с некурящими. Кроме того, у курящих женщин рак молочных желез наблюдается в 4-5 раз чаще.



Влияние курения на потенцию

- При исследовании причин заболевания у страдающих нарушениями эрекции установлено, что 97% этих больных – курильщики
- Каждый год курения сокращает размер полового органа на 1 мм, 10 лет курения уже 1 см



IMBOTÊNCIA

O Ministério da Saúde adverte:
O uso deste produto diminui, dificulta ou impede a ereção.

 **PARE DE FUMAR**
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997 vasi.net

The advertisement features a photograph of a man's torso with a hand pointing to his groin area. The text is in Portuguese and serves as a warning about the health effects of smoking.

Курение и его влияние на здоровье

Онкология

Рак — заболевание, которое стало настоящим бичом современности. Очень сложно поддаётся лечению. Развитие онкологических болезней имеет до конца не выявленную природу. Одним из предположительных факторов, усиливающих риски развития рака, медики называют курение. Рак лёгких, трахеи, губы, гортани, молочной железы, желудка и других органов чаще развивается у людей, годами практикующих курение табачных изделий. Обидно и то, что курильщики косвенно подвергают подобным рискам собственных детей, членов семьи и окружающих. Ведь пассивное курение несёт такие же риски получения онкологических проблем, как и у самого курильщика.

ПОВРЕЖДЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

- Табачный дым повреждает дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель курильщика, бронхиты и рак легких.
- Скапливается мокрота;
- Постоянная горечь во рту, сухая слюна, навязчивое желание сплюнуть.
- Хроническая одышка;
- Жжение в дыхательных путях и легких при беге.
- Разрушенный эпителий и поврежденные альвеолы (воздушные пузырьки легких).



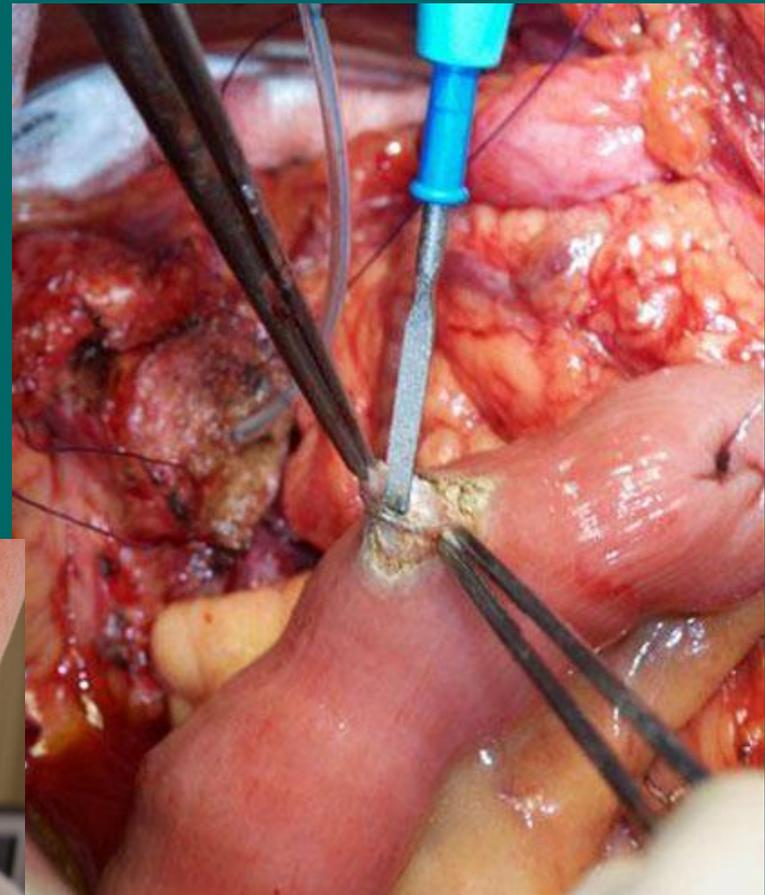
- Табачный дым с его многочисленными компонентами ведет к развитию воспалительных явлений в носоглотке, гортани, голосовых связках, трахее, бронхах. Воспалительные процессы в зеву предрасполагает к ангинам. Вот почему у курильщика часто отмечается вспышки этого заболевания. Страдают и легкие, т.к. понижается устойчивость легочной ткани к инфекциям. Могут легко возникать очаги воспаления. У курильщика на много чаще определяют хроническую пневмонию, эмфизему легких, пневмосклероз. При наличии указанных заболеваний ускоряется развитие легочно-сердечной недостаточности, одним из проявлений которой является одышка.
-
-

Рак гортани



Рак поджелудочной железы и полости рта.

- Удаление опухоли.



Рак груди

- «Ужасы курения". Рак груди. Неужели это самое лучшее, что можно сделать с грудью? И этому вина - курение. "



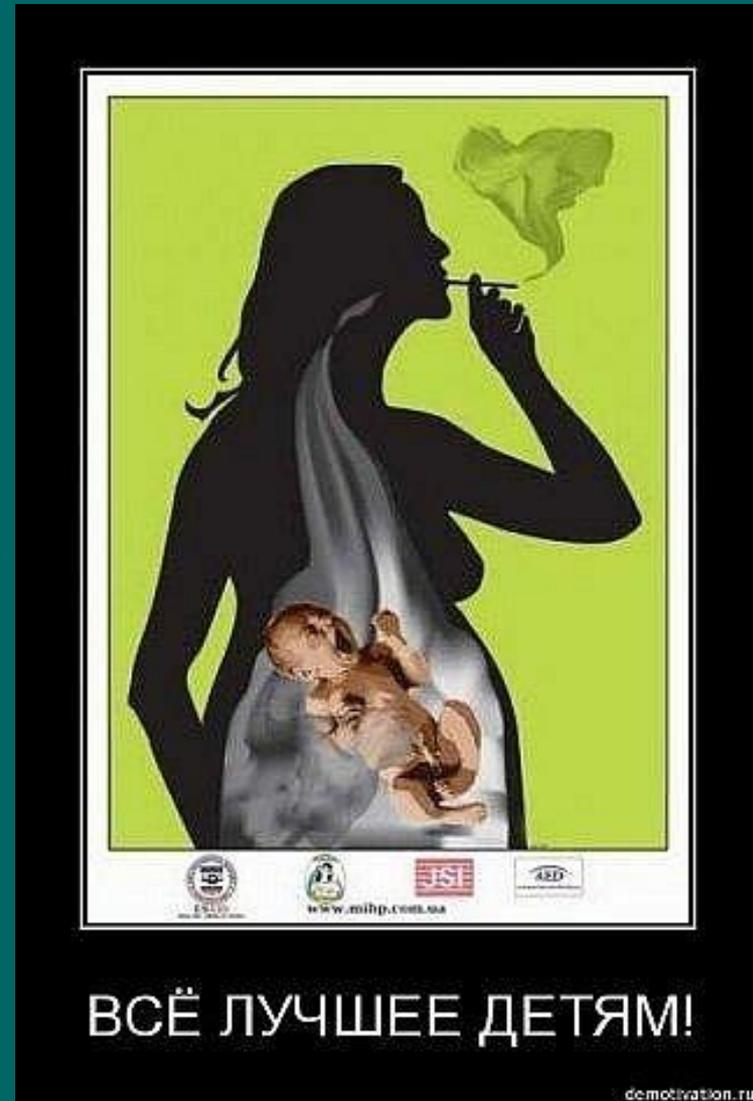
- *Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически;*
- *Чаще болеют бронхитом;*
- *Кожа становится менее эластичной, лишается свежести, покрывается морщинками;*
- *Зубы разрушаются, желтеют;*
- *Голос становится хриплым и грубым;*
- *Из 100 новорожденных, матери которых выкуривали 5 сигарет в день, 4 ребенка умирают в первые сутки*

• Если беременная женщина много времени находится в накуренном помещении, ребенок рождается с меньшим весом, хуже развивается, медленнее растет, так как с молоком матери получает никотин.



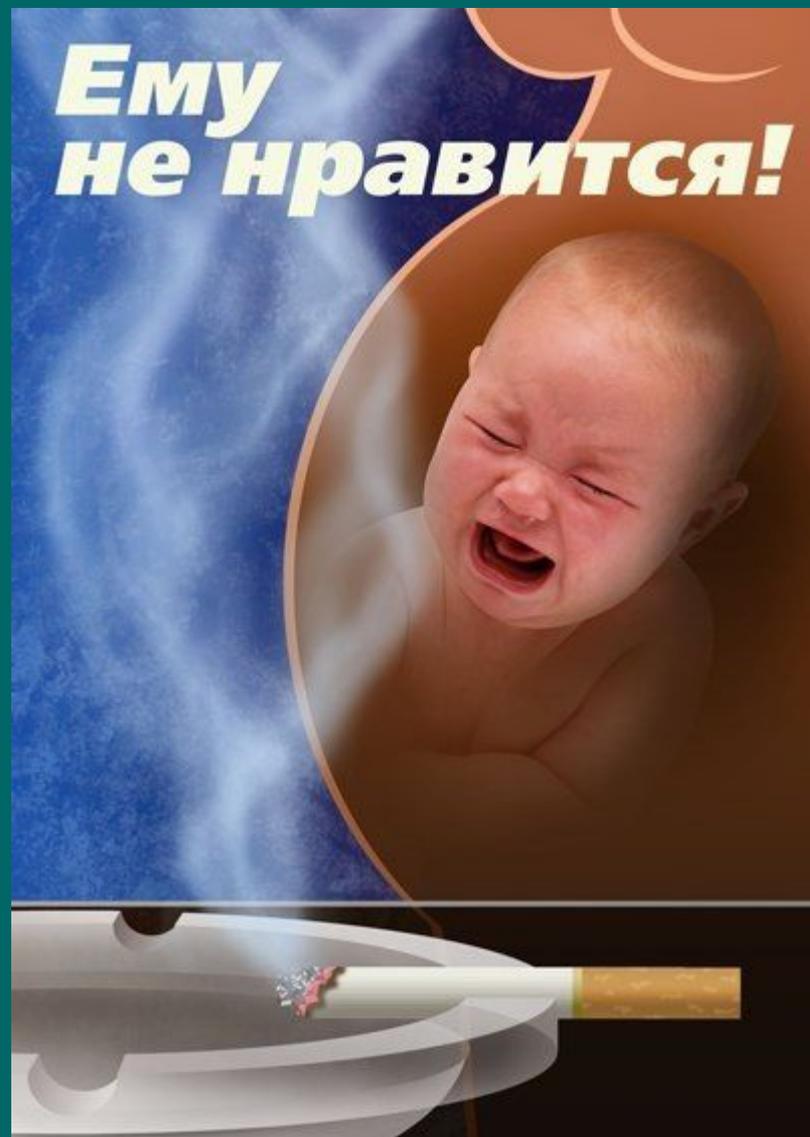
Рассказ врача -гинеколога.

- *При вскрытие мешочка где находится младенец, выходит тяжелейший табачный дух как из пепельницы с окурками, околоплодные воды мутные, грязные, вонючие и в них синий полуживой ребенок, у него асфиксия - кислородное голодание.*



Кого рожают курящие женщины?

- Курить во время беременности просто недопустимо, ведь от этого рождаются слабенькие дети: весят они мало, болеют часто. Ребенок, еще в животе матери привыкший к никотину, рискует стать толстым курящим психом...



Вот что приносит курение плоду.

- Мертворождение ребенка
- Рождение детей с несовместимыми для жизни пороками
- Причиняет вред формирующемуся мозгу малыша



Вред курения для женщин!

Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию.



Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42 %, а у некурящих – лишь в 4 %. Табак дает 96 % выкидышей, 1/3 недоношенных детей.

Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиц, и тех, кто находится рядом с курильщиками.

Влияние курения на потомство



**Последствиями курения
могут быть:**

- **мертворождение**
- **умственная отсталость**
- **различные пороки развития плода, вплоть до уродств**



Курение и его влияние на здоровье

Человек, страдающий пагубной привычкой, больше подвержен стрессу. Вялость, апатия, отсутствие сил — такие состояния может отмечать у себя курильщик ещё с утра. После выкуренной сигареты человек может ощутить внезапное чувство тревоги, паническую атаку или резкую подавленность настроения. Всё это неслучайно. Курение — это зависимость, вызванная влиянием веществ на мозговые центры организма. Во время поглощения ядовитого дыма под удар попадают клетки мозга и нервный столб. Последствия такого воздействия могут быть весьма и весьма печальными.



Нервная система

Влияние курения на нервную систему



Врачи установили, что курящие ученики более нервны, несообразительны, рассеяны, ленивы, плохо учатся.

Курение и его влияние на здоровье

Спросите у гематологов, почему они бьют тревогу по поводу пагубной привычки? Всё дело в том, что все химические вещества, попадая в наш организм, оказывают влияние на состав крови. Неведомые нам внутренние процессы зависят от каждого потребляемого продукта, вдыхаемого вещества, «пропускаемого» через организм состава. Риски заработать системные заболевания крови у курильщиков выше, чем у других людей.

Система кровотока



Курение и его влияние на здоровье

Иммунная система

Человеческий иммунитет — до конца не разгаданная тайна. Стрессовое воздействие на организм несёт риски развития не поддающихся объяснению аутоиммунных заболеваний (ИЗСД — сахарный диабет, аутоиммунный артрит, онкология и т. д.). Каждый раз, выкуривая сигарету, человек не может быть уверен, что это не подорвёт его иммунитет и не даст начало развитию серьёзных заболеваний, справиться с которыми не под силу порой даже именитыми медикам мирового уровня.

Влияние табака на иммунную систему

Никотин не только вызывает привыкание, но и является мощным ядовитым веществом, нейротоксином. И благодаря этому свойству он в прямом смысле убивает не только нервную систему, но и ослабляет иммунную. Только представьте, что ежедневно она борется с отравляющим действием никотина, без выходных и без праздников. И чем дольше человек продолжает курить, тем больше иммунитет стоит на страже его тела. Только с каждым днем ему приходится все труднее: чем сильнее он нас оберегает, тем слабее становится эффект от каждой затяжки. А чем меньше становится эффект, тем больше хочется курить



Памятка курящему

1. Вы- человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть или прогуляться пешком.
2. Курение вас настраивает на деятельность. Но это вранье самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
3. Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решить конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.
4. Вы курите без разбору, не замечая количества и качества выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.



Чем Вы заболеете, если продолжите курить?



Легкие

- рак бронхов, гортани, лёгких, полости рта, трахеи
- бронхиальная астма
- эмфизема лёгких
- бронхит, ларингит, фарингит трахеи



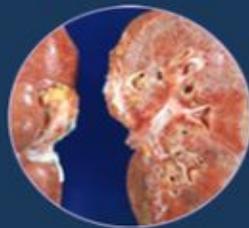
Половая сфера

- импотенция
- бесплодие
- внутриутробная смерть плода, выкидыши
- рак матки, предстательной железы, молочных желёз.



Пищеварительный тракт

- воспаление дёсен
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки
- острый гастрит
- рак желудка, кишечника, поджелудочной железы



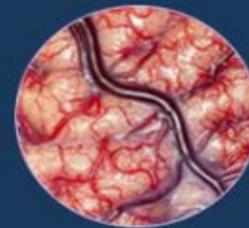
Мочевыводящая система

- пиелонефрит
- заболевания мочеточников, мочевого пузыря
- дисфория



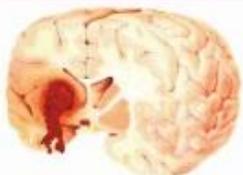
Сердечно-сосудистая система

- инфаркт миокарда
- гипертоническая болезнь
- нарушения ритма сердца
- ишемическая болезнь
- тромбофлебит



Нервная система

- инсульт
- инфаркт
- снижение зрения, вкуса и обоняния
- снижение памяти
- нарушения сна, тревога



Курение приводит к кровоизлиянию в мозг



Курение приводит к инфаркту миокарда

Курение - причина гангрены ног



Курение приводит к импотенции



Курение - причина болезней ротовой полости



Ваше курение - причина болезней Ваших детей



Табачные смолы в легких курильщика



Курение причина врожденных пороков



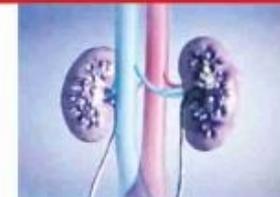
Курение приводит к преждевременной старости



Курение причина рака легких



Курение во время беременности вредит здоровью Вашего будущего младенца



Курение - причина болезней почек

КУРЕНИЕ - ЭТО БОЛЕЗНЬ!

SUPPORTED BY OFFICIAL DEVELOPMENT AID FROM THE MINISTRY FOR FOREIGN AFFAIRS OF FINLAND



БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

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



20 минут

Через 20 минут кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.



8 часов

Через 8 часов уровень никотина и угарного газа в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.



24 часа

Через 24 часа угарный газ полностью выводится из организма, легкие начинают очищаться от накопленных смол.



48 часов

Через 48 часов в организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.



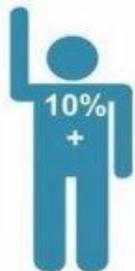
72 часа

Через 72 часа дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.



2-12 недель

Через 2-12 недель уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.



3-9 месяцев

Через 3-9 месяцев полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.



1 год

Через 1 год риск сердечного приступа уменьшается вдвое.



10 лет

Через 10 лет риск рака легких уменьшается наполовину.

Итог

Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



3 миллиона человек
от курения!



6 миллионов человек от
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!

Как бросить курить и как не начать снова

- Основной проблемой тех, кто пытался бороться с этой привычкой, являлся вопрос, как не начать курить снова. К сожалению 100 % способов бросить курить навсегда просто не существует. Есть ряд вспомогательных средств: никотиновые пластыри, жвачки, таблетки. Но без желания человека изменить свою жизнь к лучшему они бессильны. Существуют методики гипноза и психотерапии, но действенность какого-либо конкретного метода не доказана.
- Чтобы бросить курить навсегда, необходимо задаться этой целью, избегать компаний курильщиков, постараться найти хобби, которое исключало бы курение (спорт, занятия с детьми, рукоделие). Старайтесь не подвергаться стрессу какое-то время. Если ощущается острая необходимость потянуть что-то в рот, ешьте орехи или семечки.

Алгоритм бросания курить

Алгоритм бросания курить

- Шаг 1. Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.
- Шаг 2. Подумайте о никотинозаменителях: пластырь, жевательная резинка, таблетки.
- Шаг 3. Найдите приятеля, который тоже хочет бросить курить.
- Шаг 4. Назначьте день прекращения курения. Накануне выбросьте пепельницы и зажигалки. А в день «икс» - и сигареты.
- Шаг 5. Дома у вас никто не должен курить.
- Шаг 6. Избегайте употребления алкоголя, кофеина. Старайтесь не нервничать.
- Шаг 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими упражнениями. Достаточно будет быстрой ходьбы в течение 30 минут 4 раза в неделю.
- Шаг 8. Удержитесь от первой сигареты. Достаточно всего одной сигареты и вы снова рискуете закурить.

Как смягчить «удар» по организму

- Ежедневно ешьте цитрусовые, шиповник и петрушку
- Принимайте витамин С в чистом виде
- Разнообразьте рацион отрубями, квасом, говяжьими почками, печенью. В этих продуктах содержится никотиновая кислота
- Утром на тощак пейте кисломолочные продукты с бифидумбактерином



СМОЛЫ МОЖНО ВЫПАРИТЬ В БАНЕ



Афоризмы о вреде курения

- Дорогие сигареты отличаются от дешёвых более чистыми, вкусными и ароматными ядами.
- Курильщик курит по одной причине: чтобы поскорее перестать курить, а заодно и перестать жить.
- У Вас не будет спичек? - У меня не будет ни спичек, ни рака лёгких.
- Теперь столько пишут о вреде курения, что я твердо решил бросить читать
- В результате - не важно от какой именно болезни умер курильщик



