

**БРОСАЙ КУРИТЬ
ЭТО НЕ МОДНО!!!**

**курение - не привычка,
это - НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**



Привычка курить – это опасный враг, искусно притворяющийся другом и затягивающий в порочный круг. Человек, поверивший такому «другу» расплачивается высокой ценой – здоровьем.

В России каждый год от причин связанных с курением, умирает 300 000 человек.

Американские ученые недавно указали на связь между депрессией и зависимостью от никотина. Как показали дальнейшие исследования, проведенные среди 3000 курящих и некурящих, это касается не только сильных депрессий, но и легких депрессивных расстройств. Было сделано предположение, что реклама сигарет способствует употреблению наркотиков молодыми людьми, склонными к депрессиям. «Легкость бытия», показываемая в рекламных роликах, особенно влияет на эти молодых людей, считают исследователи.

КАКИМ ОБРАЗОМ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НИКОТИН?

Никотин в маленьких дозах стимулирует работу головного мозга и может на некоторое время снять чувства усталости. В монотонных ситуациях одна и несколько сигарет поддерживают работоспособность. Однако с увеличением числа выкуриваемых сигарет наступает противоположное воздействие: расстройство нервной системы, сужение кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения всего организма в целом.

РИСК ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НИКОТИНА И ТАБАЧНОГО КОНДЕНСАТА

БЫТЬ НЕКУРЯЩИМ - СЧАСТЬЕ

Сегодня курение считается первопричиной многих болезней (сердечно –сосудистых заболеваний, рака легких) и короткой продолжительностью жизни. Никотин вызывает сужение и обызвествление (склероз) кровеносных сосудов и ведет к нарушению кровоснабжения, особенно венечных (коронарных) сосудов сердца и наружных конечностей. Возможные последствия: гангрена курильщика (никотиновая гангрена), инфаркт миокарда, инсульт головного мозга. У курильщиков, по сравнению с некурящими людьми, в 2-3 раза чаще развивается инфаркт сердечной мышцы. Никотин вызывает нарушение механизма самоочищения дыхательных путей с последующим хроническим бронхитом, а также повышает риск раковых заболеваний. По меньшей мере 9 10 больных раком легких – курящие женщины. Свыше 95 % всех женщин, страдающих раком гортани, выкуривали более 20 сигарет в день. Никотин увеличивает риск таких заболеваний, как рак полости рта, языка, глотки, пищевода, желудка, шейки матки, крови.

Вещества, находящиеся в табачном дыме, могут повредить хромосомы клеток мужской спермы, что ведет к врожденным нарушениям у детей. Женщины, курящие во время беременности, наносят вред развитию своего ребенка (задержка развития, маленький вес и рост новорожденного).

Табачный конденсат – жидкость, которая выделяется из дыма и оседает на сигарете – содержит большое количество вредных веществ, вызывающих заболевания, около 50 из которых считаются

курить, то это обязательно получится. Надо только сконцентрировать на этом свою силу воли.

Сделать шаг в борьбе с курением тебе помогут врачи.

Сигареты не заполняют пустоту, они её создают!!!

Но **самый верный помощник в отказе от курения – ты сам.** Если человек принял твердое решение бросить



возбудителями рака. По данным Всемирной организации здравоохранения, продолжительность жизни курильщиков на 4-8 лет меньше, чем у некурящих, причем сокращение продолжительности жизни зависит от того, в каком возрасте человек начал курить. Если это произошло в 15 лет, то жизнь сокращается на 8 лет, а если в 25, то приблизительно на 4-5 лет.

О ПАССИВНОМ КУРЕНИИ

В Германии число пассивных курильщиков (т.е. людей не курящих, а лишь вдыхающих дым от курящих) среди умирающих от рака легких, не говоря о других заболеваниях, составляет 1200 человек в год. Никотин представляет меньшую опасность, чем сопутствующий дым, т.е. дым, поднимающийся из пепельниц или от дымящейся сигареты.

Пребывание в течении 8 часов в закрытом помещении, где курят, соответствует выкуриванию более 5 сигарет.

О БРОСИВШИХ КУРИТЬ

Так как никотин способствует возникновению устойчивой привычки, заядлым курильщикам очень трудно бросить курить. Из 1000 типичных курильщиков бросить курить с первой попытки удастся менее 20 %.

Две трети бросивших курить пытаются найти утешение в заменителях(пище, сладостях), более одной трети отвлекают себя с помощью бега, чтения, работы, телевизора. Одна треть твердо бросивших курить, просто игнорирует свое желание выкурить сигарету или убеждают себя, что им нельзя курить..

ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ ВЗАМЕН

... **через 20 минут** после последней сигареты нормализуется давление крови в сосудах головного мозга, восстанавливается работа сердца.

... **через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови.

... **через 2 суток** усилится способность ощущать вкус и запах.

... **через неделю** улучшится цвет кожи, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.

... **через месяц** станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель.

... **через полгода** улучшатся спортивные показатели- начнешь быстрее бегать, плавать, почувствуешь желание физических нагрузок.

... **через 1 год** риск развития болезней сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками.

... **через 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день!

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПОСТЕПЕННОГО ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

1. Стремись к тому, чтобы день ото дня количество сигарет уменьшалось.
2. Не кури на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как продукты горения табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а, попав в кишечник, сразу же всасываются в кровь.
3. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту, выбрасывайте сигарету недокуренной на 1/3, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.
4. не кури на ходу, так как именно в это время дыхание особенно интенсивно и канцерогены попадают в самые отдаленные отделы легкого.
5. Как можно дольше не кури после значительной физической нагрузки, а тем более во время неё.

ТВОИ ПЕРВЫЕ ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ

Первые несколько дней будут трудными. Надо их провести в заранее спланированном ритме. Заглушить желание курить помогут некоторые советы:

- в эти дни питайтесь чаще;
- больше ешь фруктов и овощей;
- принимайте витамины и пей соки;
- старайтесь больше проводить времени на свежем воздухе.

В первые три дня организм освобождается от никотина и его вредных действий. Может усилиться кашель и ухудшиться общее самочувствие. Это скоро пройдет.

При сильной тяге к курению желательно обратиться к врачу. В арсенале врача есть эффективные методы, которые помогут отказаться от курения.