

«...табак расслабляет душу, умножает и усиливает страсти; омрачает разум и разрушает телесное здоровье медленной смертью. Раздражительность и тоска – это следствие болезненности души от табакокурения» - так говорил Америкосий, Оптинский старец.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек.

- Курение (активное и пассивное) в 70% случаев является причиной различных злокачественных образований;
- 96-98% смертей от рака гортани обусловлены курением;
- 85% (по отдельным данным, 96%) смертей от рака лёгких связаны с курением;
- в 80-90% случаев курение является причиной хронических заболеваний органов дыхания;
- в 30% случаев курение является одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний. Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается;

- курение утяжеляет течение ряда болезней и увеличивает возможность ранней смерти в десятки раз. У курильщиц в два раза чаще, чем у некурящих женщин, рождаются мёртвые дети;
- никотин поражает и органы пищеварения, вызывая возникновение язвы желудка и кишечника;
- все органы и системы курильщика постоянно «сидят» на голодном кислородном пайке;
- курение уносит больше жизней, чем СПИД, туберкулёз, ДТП, убийства и самоубийства, вместе взятые;
- курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 5-10 лет.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ



ВНИМАНИЕ!

ВСЕГО ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ВЫКУРИТЕ ПОСЛЕДНЮЮ СИГАРЕТУ, В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ НАЧНУТСЯ БЛАГОТВОРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ:

1 ГОД

- Уменьшается риск ишемической болезни сердца
- Увеличивается продолжительность жизни

1-9 МЕСЯЦЕВ

- Снижается кашель, уменьшается утомляемость
- Восстанавливается возможность удалять слизь из дыхательных путей
- Повышается устойчивость организма к инфекции

2 НЕДЕЛИ - 3 МЕСЯЦА

- Улучшается кровообращение
- Объём работы, выполняемой лёгкими, увеличивается на 30%
- Становится легче дышать

20 МИНУТ

- Давление нормализуется
- Пульс замедляется до нормы
- Температура ладоней и ступней повышается до нормальной

8 ЧАСОВ

- Содержание окиси углерода в крови снижается до нормы
- Восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови

24 ЧАСА

- Уменьшается вероятность инфаркта

48 ЧАСОВ

- Улучшается обоняние и вкусовое восприятие



Советы как бросить курить:



Риски, подстерегающие курильщика:

1. Всевозможные виды рака;
2. Заболевания сердечно-сосудистой системы;
3. Заболевания легких;
4. Онкология;
5. Хронический бронхит;
6. Внезапная смерть;
7. Язвы;
8. Импотенция;
9. Бесплодие у женщин;
10. Разрушение зубов;
11. Инсульт;
12. Инфаркт;
13. Различные опухоли.

1. Поверьте в себя.
2. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают Вашему телу восстановиться от вреда нанесенного сигаретами.
3. Делайте глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3—5 минут.
4. Уменьшайте количество сигарет постепенно.
5. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют.
6. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет "вымыть" никотин и другую химию "из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на "запросы рта".
7. Осознайте, в какое время у Вас появляется желание курить, например: во время стресса, после еды, во время прибытия на работу и т.д. Постарайтесь избегать этих ситуаций, а если это невозможно – найдите другие модели поведения в эти моменты.

**Телефон доверия Министерства
здравоохранения Приднестровской
Молдавской Республики: 0 (533) 9-44-88**

**КУРИТЬ УЖЕ
НЕ МОДНО!!!**

