

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 онкологических заболеваний вызвано раком легких, который провоцируется курением;
- 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 и одежды, неприятный вкус во рту по утрам.

Это всего лишь капля никотина в море вашего здоровья!

Никотин относится к ядам, вызывающим расстройство нервной системы.

У курильщиков постепенно ослабевает 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 выше риск умереть от этого тяжёлого заболевания.

Курение сказывается на работе легких. Они не могут полноценно выполнять свою основную функцию — вдох и выдох, так как при горении сигареты образуется деготь, который, в конечном счете, оседает в легких, 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 накурённом и не проветренном 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 абор-

та, низкого веса новорожденного и отставания в развитии ребенка.

ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ

К сожалению, как правило, как бы не были устрашающи последствия курения — люди не бросают курить, пока ясно не почувствуют пагубное действие вредной привычки 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:

- Помните: отказ от курения — залог здоровья всей Вашей семьи.
- Придумывайте способы отказываться от предложенных сигарет.
- Научитесь просто говорить «нет» - Вы никому не обязаны объяснять, почему Вы бросили курить.
- Уберите из дома все предметы, связанные с курением.

- Избегайте хорошо знакомые ситуации, когда соблазн закурить может быть 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.

- Введите в свой график дня здоровый распорядок и старайтесь придерживаться его.

- Поощряйте себя за каждый день победы над курением.

Будьте здоровы!

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»



***ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО
БРОСИТЬ КУРИТЬ!***

