

Курение или здоровье?

Табак, от которого я отказался уже несколько лет, по моему убеждению, вместе с алкоголем есть самый опасный враг умственной деятельности. О.Бальзак

Рекомендации по борьбе с курением

В Европейских рекомендациях по борьбе с раком записано: Если Вы курите – прекратите! Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.

Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих. Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения, например:

1. Через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
2. Через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
3. Через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
4. Через неделю улучшится цвет лица;
5. Через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
6. Через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;
7. Через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
8. Через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;
9. Через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.

Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми.^[1]

Курение – пагубная привычка!



Основные факты:

- Табак убивает до половины употребляющих его людей.
- Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить восемь миллионов.
- Почти 80% из одного миллиарда курильщиков в мире живут в странах с низким и средним уровнем дохода.
- В дыме 20 сигарет содержится никотина 130 мг, аммиака 45 г, синильной кислоты 0,7–1,1 мг, угарного газа 0,6 л и множество других ядовитых веществ.

Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникавших в мире. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек, то есть происходит каждый десятый случай смерти среди взрослых людей.

Из всех систем нашего организма, от курения, в первую очередь страдает нервная система. Одним из первых признаков отравления табаком нервной системы, является головокружение.

Органы чувств тоже страдают от ядовитых веществ, выделяемых при курении. У людей, употребляющих табак, никотин убивает окончания вкусовых нервов и таким образом исчезают вкусовые

здоровья, связанную с употреблением табака.

У употреблявших табачные изделия преждевременно стареет кожа, появляются черные точки и прыщи, нарушается кровообращение, появляется варикоз, ухудшается состояние волос, ногтей и зубов.

восприятия. Нередко возникают проблемы со зрением, иногда теряется цветоощущение. Это объясняется действием ядов табака на зрительный нерв. У курящих людей «закладывает уши» токсичные вещества, выделяемые при курении, отрицательно действуют на слуховой аппарат, разрушая слуховой нерв, тем самым понижают остроту звуковых ощущений.

Органы дыхания — принимают на себя самый первый удар от табачных ядов. Как плотные частицы сажи, так и вещества, входящие в состав продуктов табачного дыма, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков — альвеол. В резуль-

Если Вы цените и любите близких — жену, родителей, ребенка, страдающих от попадания дыма в легкие практически так же, как и Вы — пожалейте их и себя, не дайте шанса болезням!

Будьте свободны и здоровы!

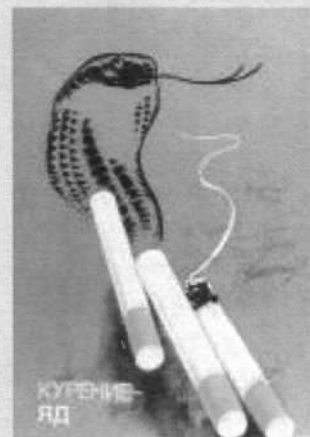
НИКОТИН - ЯД!

тате развивается хроническое воспаление дыхательных путей.

Во время курения учащается сердцебиение. У вполне здорового человека сердце сокращается 70 раз в минуту, а во время курения 80-90 раз.

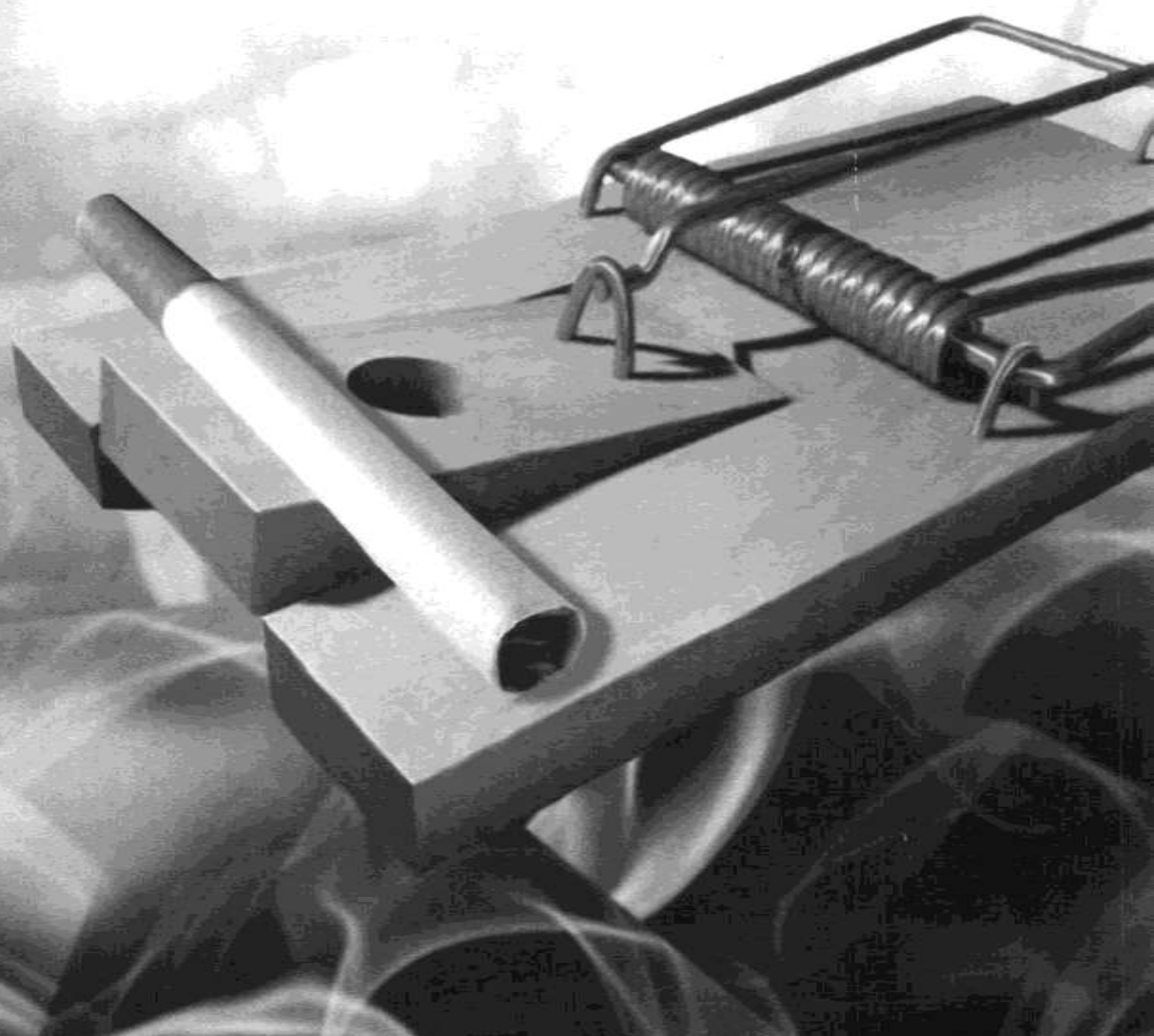
Попадая в полость рта, дым от сигарет раздражает язык, десна, зев, отрицательно действует на зубную эмаль (трескаться). Дым от сигарет раздражает слюнные железы, вследствие чего происходит обильное слюноотделение. Установлено, что курение это прямой путь к развитию рака губ и языка.

Немногие люди понимают опасность для



ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ

без табака...



КИСЛОРОД

ОКСЫГЕН

ИЛИ

OR NICOTINE

НИКОТИН

**THE CHOICE
IS YOURS!**

Выбирай сам!