



Курение вредит организму человека:

Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек!

Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней!

- Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.
- Курение — основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.
- Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.
- Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения, в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.
- Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это – облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечности (ей).
- Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего.
- У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Так и женщины, которые курят, страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.
- Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека.

Вред курения на организм человека безмерно велик! Помимо того, что курение негативно влияет на физическое и психологическое здоровье нашего организма, существует масса других причин бросить курить:

- К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.
- Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего.
- Курение притупляет вкус и запах.
- Курильщики причиняют большой вред окружающим. От пассивного курения ежегодно умирает более 600 тысяч человек, треть из которых – дети.
- Курение является частой причиной пожаров.
- Курение — трата денег. Посчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты. Сумма получилась немалая. На эти деньги можно купить реально что-нибудь полезное.
- Курение — трата времени. В среднем курильщик тратит на курение от 10 до 15 суток в год! Если вы мне не верите, то давайте посчитаем. Средний курильщик выкуривает 20 сигарет в сутки, а на одну сигарету уходит примерно 3 минуты. Отсюда следует, что в сутки уходит 1 час на перекур, а в год 365 часов.

Неужели такое количество причин не заставит Вас бросить курить раз и навсегда?

Сделайте это сегодня, ведь Всемирный день без табака – отличный повод бросить курить!



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

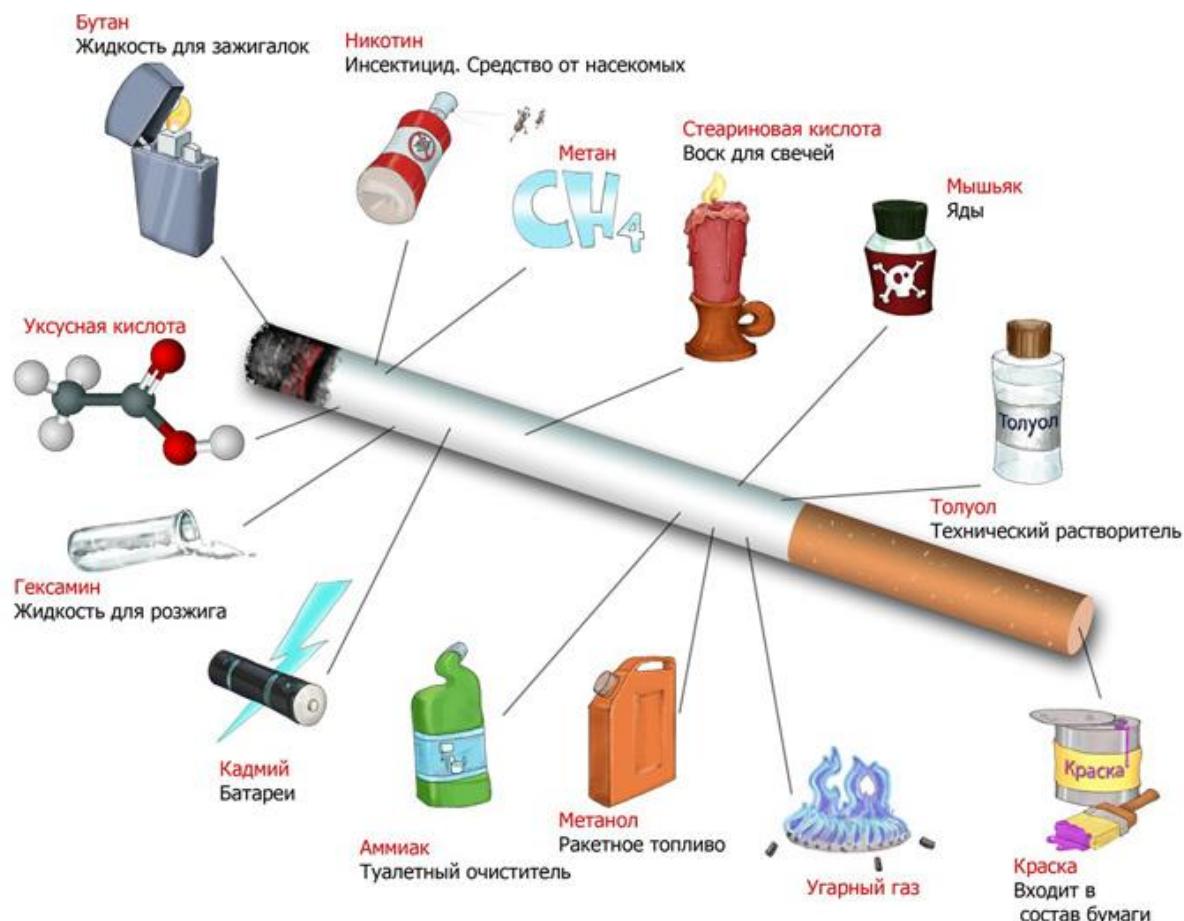
... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ 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!





Цитаты о курении

Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха, который мы вводим в себя и которым мы живём.
(Гиппократ)

Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем – и вы проживете столько лет, сколько жил Тициан (99 лет).
(И. П. Павлов)

Умение продлить жизнь – это прежде всего умение не сократить её. Злоупотребление вином и табаком очень вредно отражается на нервной системе.
(А. Богомолец)

Табак является первым фактором смертности в нашем обществе, опережая рак и автомобильные катастрофы.
(Морис Тубиан, французский профессор)

То, в чем мы больше всего нуждаемся для тела, оказывает и наибольшее влияние на здоровье: это главным образом вода и воздух.
(Аристотель)

Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию.
(О. Бальзак)