

## Когда вы бросите курить...

### ... через **20 минут**

после последней сигареты нормализуется артериальное давление, восстанавливается 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 при выдохе, от кожи, волос

### ... 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 **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!

Самый лучший способ бросить курить – никогда не начинать!

Марк Твен



Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества» - Региональный модельный центр дополнительного образования детей

# Жизнь без сигарет



Отдел по профилактике асоциального поведения и пропаганде здорового образа жизни  
8 (4752) 42-95-35  
Портал «Подросток и общество»  
[podrostok.68edu.ru](http://podrostok.68edu.ru)

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Механизмы, вызывающие табачную зависимость, такие же, как и при героиновой и кокаиновой.

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – прозрачная жидкость со жгучим вкусом. В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ.

Табачный дым – это смесь из более чем **4800** химических компонентов: из них **69** – канцерогены, мутагены, цитотоксические (повреждающие клетки) вещества.

Кроме курильщика все эти гадости вдыхают окружающие люди и очень часто это еще и дети.

Не стоит обольщаться, что выкуривание «легких» сигарет причиняет меньший вред. Низкое содержание в табачном дыме никотина вынуждает курильщика для получения привычного количества наркотика бессознательно увеличивать количество выкуриваемых сигарет, затягиваться чаще и глубже.

Так же опасны распространенные в молодежной среде альтернативные формы курения (нюхательный, жевательный табак, кальян, электронная сигарета).

## Влияние курения на здоровье человека

- ✓ Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- ✓ Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- ✓ Сосуды становятся хрупкими и неэластичными.
- ✓ Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- ✓ Повышается риск возникновения язвы желудка.
- ✓ Нарушается кислородный обмен в организме и, как следствие, затрудняется очистка крови.
- ✓ Никотин способствует повышению давления.
- ✓ Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят эти заболевания.
- ✓ Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- ✓ Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.



## Как бросить курить

Поверь в себя. Поверь, что ты можешь бросить. Вспомни самые сложные вещи, которые ты делал и осознай, что у тебя есть сила воли и решимость бросить курить.

Попроси твою семью и друзей поддержать тебя в твоём решении бросить курить.

Назначь дату, когда бросишь курить, и выполни свое намерение – почувствуй себя человеком слова, гордись собой. Не тяни: чем быстрее, тем лучше.

Брось курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами – бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.

Займись физкультурой в пределах своих физических возможностей.

Лиши себя дополнительных соблазнов – решительно разломай все сигареты в доме. До тех пор, пока не отвыкнешь курить, избегай мест, где много курящих. Посещай места, где курение запрещено.

Пей много воды. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам.

Тщательно чисти зубы. Обращай внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют.

**Помни, что попытка бросить курить еще никому не причиняла вреда. А вот курение ежегодно убивает 5,4 миллионов человек в мире!**