

**Пока ещё возможно это –
Дымить завязывать пора.
Затяжку новой сигаретой
Давай отложим на вчера.
Никита Ванин**

Если задумаешься, курение – странная привычка: что-то поджигаешь, чтобы потом засунуть в рот, наполняешь рот едким дымом из срезанных засохших листьев, дымом от которого неприятно пахнет во всем доме, дымом, который наверняка сократит вашу жизнь. Казалось бы, вот уже к чему не должны стремиться здравомыслящие люди. А они и не стремятся. Почти все курильщики мечтают бросить курить, однако, сделать это очень сложно, поскольку у курильщика развивается зависимость от содержащегося в табаке никотина.

Никотин – прозрачная масляная жидкость, на воздухе темнеющая и приобретающая характерный табачный запах. Никотин имеет жгучий вкус. Именно он ощущается курящим, когда докуривает окурочек, где оседает никотин. Никотин летуч, и этим объясняется та легкость, с которой он вместе с табачным дымом попадает в легкие курильщика. В одной сигарете содержится обычно 10-15 мг никотина.

Никотин – идеальный наркотик, т.к. обладает свойствами, которыми должен обладать «идеальный наркотик»:

- 1.** быстрое наступление эффекта: при курении это несколько секунд (3-4);
- 2.** простота использования – нет необходимости что-либо готовить, делать инъекции или пить, курить можно на ходу, управляя автомобилем, во время разговора;
- 3.** короткое действие никотина как наркотика на организм, поэтому зависимый выкуривает большое количество сигарет;
- 4.** легкость дозирования;
- 5.** курение легко совмещается с другими видами получения удовольствия: алкоголь, еда, кофе;
- 6.** доступность и дешевизна курения;
- 7.** приемлемость в обществе;
- 8.** неочевидность вреда курения – отсутствие выраженных явлений интоксикации.

Вредное воздействие табака не ограничивается никотином. В состав табачного дыма входит около 1200 вредных веществ. И список болезней, связанных с курением,

также обширен: ларингиты, стоматиты, частые простудные заболевания, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких, стенокардия, инфаркт миокарда, аритмии сердца, инсульт, облитерирующий эндартериит, часто заканчивающийся гангреной и ампутацией ног, язва желудка и 12-ти перстной кишки, бесплодие и осложнение беременности. Завершает список рак губы, полости рта, голосовых связок, лёгких, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря.

Курящие подвергают угрозе и здоровье людей, которые не курят.

При пассивном курении, вдыхая дым, выдыхаемый курильщиком или идущий от сигареты, вы получаете в два раза больше никотина и в пять раз больше угарного газа, чем сам курильщик. Пассивные курильщики порой не подозревают, что их не проходящее головокружение, головная боль, расстройство желудка, воспаление верхних дыхательных путей – от чужих сигарет.

Бросить курить – это лучшее, что вы можете сделать для своего организма.

Вы почувствуете себя лучше, здоровье наладится. Через 20 минут, после того как вы выкурите последнюю сигарету, в вашем организме начнут происходить изменения: артериальное давление снизится, частота пульса упадет, температура в руках и ногах повысится. Через 8 часов количество кислорода в крови возрастет до нормы, через 24 часа начнет снижаться риск инфаркта миокарда, через 48 часов возобновится рост нервных окончаний и улучшатся вкусовые ощущения и обоняние. Через 2-3 недели налаживается кровообращение и функция легких. Через 1-9 уменьшается кашель, одышка, утомляемость. Через 1 год риск развития ишемической болезни сердца становится в 2 раза меньше, чем у курильщика. Через 5 -15 лет после отказа от курения риск инсульта станет таким же, как у человека который никогда не курил. Через 10 лет риск развития рака легких станет вдвое меньше, чем у человека, продолжающего курить. Через 15 лет

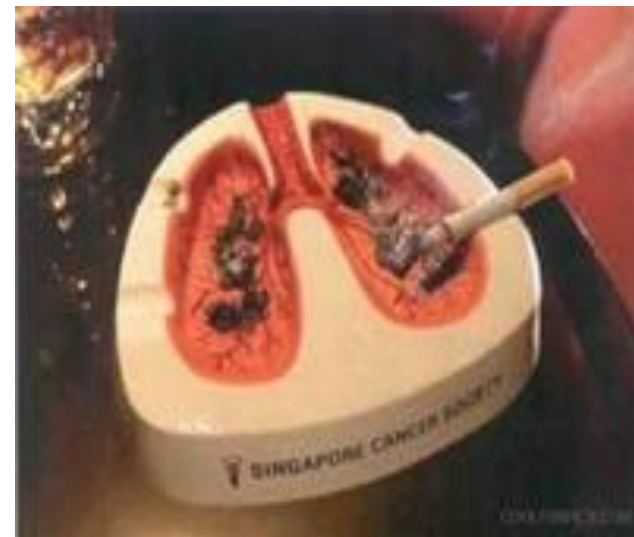
после отказа от сигарет вероятность преждевременной смерти бывшего курильщика такова, как у человека, который не курил никогда.

Арабская пословица гласит: «Кури – и тебя не укусит собака, потому что ты плохо пахнешь, кури – и тебя не ограбят, потому что ты испугаешь грабителей кашлем, кури – и тебе не грози старость, потому что ты умрешь молодым».

Желаем всем дожить до глубокой старости!

ГУО «Социально-педагогический
цент г.Новополоцка»

ВДОХ - ВЫДОХ



ПОСЛЕДНИЙ

г. Новополоцк 2018