

Брось сигарету- задумайся о будущем

Курение – это одна из страшнейших напастей современного общества. Курение- это медленное отравление ядохимикатами, содержащимися в сигарете. Никотин, который курильщик вдыхает в легкие –высокотоксичный яд, поражающий клетки головного мозга. Весь организм человека испытывает удушье, так как окись углерода, которая содержится в табачном дыме, обладает гораздо большей, по сравнению с кислородом, способностью связываться с гемоглобином, образуя в крови прочное соединение – карбоксигемоглобин. В крови курильщика (в зависимости от числа выкуриваемых сигарет) его циркулирует от двух до пятнадцати процентов. И чем выше концентрация карбоксигемоглобина, тем хуже насыщается кровь кислородом, наступает кислородное голодание. Окись углерода к тому же угнетает деятельность сердца и сосудов.



Табак- это канцероген, который, вызывает возникновение злокачественных опухолей, кроме того, курение может быть причиной возникновения таких заболеваний, как: инсульты, сердечно-сосудистые заболевания, в т. ч. гипертония (никотин повышает артериальное давление); гангрена нижних конечностей и др.

Из-за курения ускоряется процесс старения организма, появляются морщины, неприятный запах изо рта, желтый цвет лица, осиплый голос у женщин.

При длительном курении теряется острота зрения, притупляется обоняние и вкусовые рецепторы.

Курить сегодня – это не модно, это некрасиво и не престижно.

Единственная возможность избежать проблемы со здоровьем курильщикам – это бросить курить.

Ваше будущее, если Вы бросите курить:

1. Жить более здоровой жизнью, чувствовать себя лучше. Ваше здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от курения табака. Вы избавитесь от кашля, Вам станет легче дышать, исчезнет отдышка, и Вы перестанете все время чувствовать себя плохо. Ваши одежда, машина и дом не будут иметь неприятного запаха. Еда будет казаться вкуснее.

2. Жить дольше. Курильщики, которых убивает табак, умирают примерно на 10-15 лет раньше, чем те, кто не курит.

3. Освободитесь от зависимости. Никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость: у курящих развивается болезнь – табачная зависимость.



4. Улучшите здоровье тех, кто Вас окружает. Если человек проводит много времени в прокуренном помещении, у него могут возникнуть те же заболевания, что и у курильщика.

5. Сэкономите деньги. Подсчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты или другие табачные изделия, а также зажигалки, кофе и другие атрибуты курения.

6. Иметь здорового ребенка. Дети, родившиеся у женщин, которые курят, имеют большую вероятность родиться с низким весом и страдать всю жизнь хроническими заболеваниями.

7. Всегда помните следующее:

- Если Вы бросите курить, через 20 минут после последней сигареты, восстанавливается работа сердца.

- Если Вы бросите курить, через 10 часов придёт в норму содержание кислорода в крови.

- Если Вы бросите курить, то через 3 суток вы будете по-другому ощущать вкус и запах.

- Если Вы бросите курить, через неделю нормализуется цвет кожи, исчезнет неприятный запах от кожи.

- Если Вы бросите курить, тогда через месяц станет легче дышать, ибо объём лёгких увеличится на 15%.

- Если Вы бросите курить, то через полгода вы значительно улучшите свои спортивные достижения.

Кто курит! Попробуйте свои силы против этой привычки - сможете ли Вы, хотя бы один день, прожить без курения.

Некурящие! Попытайтесь помочь друзьям, знакомым, хотя бы на один день, очиститься от ядов табака.

**Именно в Ваших руках судьба будущего поколения! Откажись от курения!
Давай жить в здоровой России!»**

