

## **КУРЕНИЕ отнимает**

**в среднем 8 лет жизни!**

☞ В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак.

☞ Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

☞ Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

☞ Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счёт более частых сердечных сокращений.

☞ Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух.



В год от курения умирают около 4 миллионов человека. Каждые 6 секунд появляется новая жертва никотина.

Самая страшная сторона курения состоит в том, что у курильщика деформируется психика, и он начинает изыскивать любые оправдания тому, почему продолжает курить.

О вреде курения знают даже младшие школьники, но относятся дети к этому знанию легкомысленно, во многом копируя поведение взрослых.

К счастью, в нашей стране в последнее время осознание вести здоровый образ жизни и оставлять в прошлом свои вредные привычки, проявляется всё чаще.

**Быть здоровым становится модно!**

Взрослым необходимо понять, что нужно просто изменить своё поведение и вместо вредных привычек лучше найти парочку полезных: встать пораньше, сделать зарядку, приготовить вкусный завтрак, гулять перед сном, научиться кататься на коньках или лыжах, записаться в бассейн и другое.

**СТАНЬТЕ ПРИМЕРОМ  
ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ!**



Государственное бюджетное учреждение  
здравоохранения Кемеровской области

«Киселёвский психоневрологический  
диспансер»

**БРОСАЙ КУРИТЬ -**



**ВЗДОХНИ СВОБОДНО!**

2016г.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- ☞ Назначьте день отказа от сигарет, но не в период напряжённой работы.
- ☞ Уберите все предметы, связанные с курением (сигареты, пепельницы, зажигалки, спички).
- ☞ Расскажите своим родным, близким, друзьям, что вы решили бросить курить и убедите их не курить в вашем присутствии.
- ☞ Постарайтесь отвлечь себя от желания покурить: прогуляйтесь, займитесь физическим делом, почитайте книгу.
- ☞ При появлении желания закурить не берите сигарету, а подождите 3-5 минут.
- ☞ Пейте больше соков и воды – это будет способствовать быстрому выведению табачных токсинов из организма.
- ☞ Максимально займите свободное время.
- ☞ Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.
- ☞ Не отчаивайтесь, если произошёл срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

Процесс постепенного отказа от курения  
не стоит растягивать



более чем на 1,5 месяца.  
**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## КАК ТОЛЬКО ВЫ ПЕРЕСТАНЕТЕ КУРИТЬ.....

- .....через **20 минут**.....  
после последней сигареты артериальное давление нормализуется
- .....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, перестанет беспокоить кашель
- .....через **полгода**.....  
улучшатся спортивные показания – начнёте быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
- .....через **год**.....  
риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиком
- .....через **5 лет**.....  
уменьшится вероятность умереть от рака

лёгких по сравнению с теми, кто  
выкуривает пачку в день!

**КУРЕНИЕ** - это медленное отравление ядохимикатами! Никотин, содержащийся в сигарете, - это наркотик, который вызывает сильнейшее привыкание, наносит большой вред сердечно-сосудистой и нервной системам. Вкусовые рецепторы и обоняние в процессе курения притупляются.

Установлено, что во время курения 20% вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, сгорает, 25% - задерживается в лёгких курящего, 5% - остаётся в окурке, а остальные 50% загрязняют окружающую среду.

Курение приводит к развитию

- ☞ бронхолёгочных заболеваний (хроническая обструктивная болезнь лёгких, пневмония, респираторные инфекции, туберкулёз).
- ☞ болезни ротовой полости.
- ☞ сахарного диабета.
- ☞ болезней дыхательных путей.
- ☞ желудочно – кишечных заболеваний (язва желудка, эзофагит).
- ☞ образованию преждевременных морщин.



**СОХРАНИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ! БРОСАЙТЕ КУ**

