

# Когда вы откажетесь от сигарет...

**... через 20 минут**  
после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстанавливается работа сердца

**... через 8 часов**  
нормализуется содержание кислорода в крови

**... через 2 суток**  
восстановится способность ощущать вкус и запах

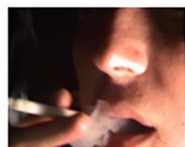
**... через неделю**  
улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

**... 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 год**  
риск развития коронарной болезни сердца снизится на половину по сравнению с курильщиками

**... через 5 лет**  
резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день



Никотин – один из самых сильных ядов растительного происхождения. Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную

никотином; кролик погибает от ¼ капли, собака – от 4. Для человека смертельная доза – 2-3 капли; это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один прием, а также в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.

## Печальная статистика

Каждые шесть секунд в мире умирает человек от болезней, вызванных потреблением табака.

Для человека смертельная доза – 2-3 капли, это примерно 20-25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно (в течение суток), а не в один прием, а также в результате частичной нейтрализации яда формальдегидом табачных смол.

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы... Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика.

Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи, легких. Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается. Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует

возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи. И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

У мужчин в 8 случаях из 10 в связи с курением развивается сужение кровеносных сосудов в половых органах и как следствие этого – импотенция. Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящих.

Есть простой тест на содержание в табаке вредных примесей: если сигарета, оставленная в пепельнице, долго не затухает, – значит подвергнута химической обработке (пестициды, углеводород, керосин и др.).



## "Пассивные" курильщики

Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми, которые не подверглись воздействию вторичного табачного дыма. Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет. Пассивное курение способствует



развитию у них гиповитаминозов, ведет к потере аппетита и расстройству пищеварения. Дети становятся беспокойными, плохо спят, у них бывает длительный, плохо поддающийся лечению кашель, чаще сухой, носящий приступообразный характер. В течение года они болеют бронхитом и ОРВИ 4-8 и более раз. Гораздо чаще, чем дети некурящих родителей, они заболевают и воспалением легких.

## 5 ступеней отказа от курения

### 1. Готовимся к старту.

- ▶ Назначьте день отказа от сигарет.
- ▶ Позаботьтесь о своём окружении
- ▶ Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц дома, в автомобиле и на работе.
- ▶ Не разрешайте другим курить у Вас дома и в автомобиле.
- ▶ Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что – мешало.
- ▶ Однажды бросив курить – больше не курите! **НИ ОДНОЙ ЗАТЯЖКИ!!!** Это очень важно.

### 2. Находим поддержку.

- ▶ Исследования показали, что у Вас будет больше шансов бросить курить, если Вам помогут близкие. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при Вас и не оставлять окурков.
- ▶ Посоветуйтесь с врачом.

### 3. Осваиваем новые навыки и новое поведение.

- ▶ Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить. Если желание курить не оставляет Вас – поговорите с кем-нибудь, выйдите погулять, займитесь чем-нибудь приятным.
- ▶ В первые дни постарайтесь изменить привычный распорядок: избавьтесь от рутины, например, выберите другую дорогу в магазин, измените время и место завтрака и обеда.
- ▶ Если Вы привыкли пить кофе, постарайтесь заменить его чаем.

