

## Курение неблагоприятно воздействует на нервную систему

Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. У постоянного курильщика постепенно расшатывается нервная система, проявляется раздражительность, обидчивость, несдержанность.

## **Пассивное курение**

Курящие люди подвергают повышенной опасности не только своё здоровье, но и здоровье окружающих. Пассивное курение – пребывание некурящего человека в накуренном помещении или рядом с курящим человеком и произвольное вдыхание табачного дыма. Установлено, что после 1,5 часов пребывания в накуренном непроветриваемом помещении в организме некурящего человека попадает столько же вредных веществ, сколько попадает в организм курящего при выкуривании 4-5 сигарет. Особенно губительно пассивное курение для детей курящих родителей.

## **КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

Бросить курить можно одномоментно, когда человек бросает курить раз и навсегда, и постепенно, медленно, по этапам.

Первый способ подходит людям, которые начали курить недавно, и отказ от курения не вызывает у них выраженных признаков абстиненции (депрессии, потери аппетита, бессонницы, тошноты и т.д.).

Второй способ – постепенное отвыкание, при котором количество выкуриваемых сигарет ежедневно уменьшается, пока человек полностью не отказывается от курения. Далеко не каждому курильщику удается избежать абстиненции. В этот период на помощь приходят: самовнушение, гипноз, иглотерапия, применение лекарственных препаратов (по назначению врача), а также прогулки на свежем воздухе, занятия физкультурой, рациональное питание.

### С чего начать?

Необходимо определить, в какие моменты возникает сильное желание закурить и попытаться воздержаться от сигареты. Попробовать не курить целый день или резко сократить количество выкуриваемых сигарет. Если это получилось, можно уверенно сказать:

*«Я в состоянии бросить курить!».*

# Вся правда



# ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



# КУРЕНИЕ

В настоящее время курение – наиболее распространённая вредная привычка, которая является одной из тяжелейших проблем нашего времени и причиной множества болезней и преждевременной смертности. Курение – ежегодно уносит сотни тысяч жизней. Риск, связанный с курением, огромен. Около 40% смертей мужчин от ишемической болезни сердца (инфаркт миокарда, нарушений ритма сердца и др.) связаны с курением.

**БРОСАЙ  
КУРИТЬ**



**К каким заболеваниям приводит курение?**

## Курение вызывает рак

Установлено, что табак является одним из мощных канцерогенов для человеческого организма. Большинство видов рака лёгких, гортани, глотки, полости рта, пищевода и поджелудочной железы вызваны курением.

## Курение приводит к инфаркту миокарда и инсульту

Курение способствует развитию атеросклероза, а вследствие гипертонии, гиперхолестеринемии и является ведущим фактором риска инфаркта миокарда. Сигаретный дым вызывает спазм сосудов, способствует образованию тромбов, увеличивает число сердцебиений, повышает количество общего холестерина в крови. Инфаркт миокарда у курящих людей встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

## Курение разрушает лёгкие

Курение служит причиной развития хронического бронхита – «бронхит курильщика», который сопровождается постоянным кашлем и одышкой, а также неприятным запахом изо рта. В результате повреждения значительной части легочной ткани развиваются эмфизема лёгких, пневмосклероз.



## Курение вызывает зависимость

У курильщиков со стажем, при отказе от курения возникает синдром отмены (абстиненция), который проявляется депрессией, потерей аппетита, бессонницей, головными болями, тошнотой, рвотой. Человека непреодолимо тянет к сигарете, снижается работоспособность и физическая активность.

## Курение вредит женскому организму

Особенно опасно курение для женского организма, и для ее потомства. Курение увеличивает риск преждевременных родов, рождения детей с низкой массой тела, приводит к врожденным дефектам развития ребенка, а также повышает частоту мертворождений. Кроме того, у курящих женщин наблюдается более ранняя и выраженная морщинистость лица, особенно вокруг глаз и рта – «лицо курильщика», а также появляется серый, землистый цвет лица.

