

ВЫ ЕЩЕ КУРИТЕ?

Не секрет, что курение не только вредная, но и опасная привычка. Активное курение отнимает 8-10 лет жизни, а выкуривание в день двух пачек сигарет сокращает жизнь на 12-17 лет.

Некоторые заболевания, наиболее характерные для курильщиков	Позитивные изменения при отказе от курения
<ul style="list-style-type: none">❖ В бронхах — хронический бронхит курильщика.❖ В желудке — хронический гастрит курильщика или даже язва.❖ Слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика.❖ Расстроена работа потовых и сальных желёз кожи.❖ Волосы истончены, секутся и выпадают.❖ Снижается сексуальная потенция.❖ Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.	<ul style="list-style-type: none">❖ Через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены.❖ Через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха.❖ Через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать.❖ Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием уменьшаются.❖ Через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

*Не ожидайте чуда - действуйте!
Воспользуйтесь предложенными советами.*

ДЕВЯТЬ СОВЕТОВ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

- ➔ Решительно настройтесь бросить курить, подумайте о своем будущем, о любимых людях, страдающих от Вашей вредной привычки.
- ➔ Назначьте дату, когда бросите курить, и выполните свое намерение — почувствуйте себя человеком слова, гордитесь собой. Не тяните: чем быстрее, тем лучше.
- ➔ Лишите себя дополнительных соблазнов — решительно разломайте все сигареты в доме.
- ➔ До тех пор пока не отвыкнете курить, избегайте мест, где много курящих.
- ➔ Отложите деньги, которые обычно тратили на сигареты, и купите подарок любимому человеку.
- ➔ Когда желание покурить гложет Вас, жуйте жевательную резинку (без никотина) или сосите мятные конфеты.
- ➔ Вместо того чтобы взять сигарету, пейте воду и фруктовые соки. Жидкости очищают организм.
- ➔ Займитесь физкультурой в пределах своих физических возможностей.
- ➔ Не дайте одурочить себя. Относитесь критически к рекламам сигарет — поразмышляйте над их поверхностным и лживым содержанием.

ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ, КОГДА ВЫ БУДЕТЕ БРОСАТЬ КУРИТЬ

- ➔ **Употребления БАДов.** Травяные чаи, таблетки, гомеопатические препараты обещают вызвать физическое отвращение к табаку. Но, по утверждению врачей, БАДы не помогут победить никотиновую зависимость.
- ➔ **Безникотиновых сигарет.** Они не безобидны. Ведь ничуть не меньше вреда несет табачный дым, который содержит массу вредных примесей.
- ➔ **Нетрадиционных методов избавления от никотиновой зависимости.** Стоит избегать гипнотизеров и псевдонаркологов, которые за один сеанс обещают внушить отвращение к табаку. Избавиться от вредной для здоровья привычки действительно может помочь хороший психотерапевт.
- ➔ **Имитаторов никотина.** Они выпускаются в виде жевательных резинок - это лекарственные препараты, которые содержат вещества, по своему воздействию аналогичные никотину. Организм пытаются обмануть, происходит сужение сосудов, как при курении. По мнению специалистов, из-за имитаторов никотина страдают сердечно-сосудистая система и желудок.