

Памятка о вреде табакокурения

Ежегодно в третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day)

Табакокурение—вдыхание дымящихся высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. Курение оказывает колоссальное отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц. В организме курильщика происходят непоправимые изменения в сердечно-сосудистой системе. От курения страдает пищеварительная система, усугубляется течение таких болезней как астма, туберкулез, ринит, бронхит. Курение снижает репродуктивную функцию у обоих полов. Пассивные курильщики получают от курения не меньший вред. Особенно сильно от сигаретного дыма страдают беременные женщины и дети. У беременных женщин из-за недостатка кислорода развивается гипоксия, которая может привести к преждевременным родам, развитию у плода отклонений. У детей, в семьях которых курят, снижен иммунитет, поэтому они болеют значительно чаще своих сверстников. Кроме того, никотин снижает умственные способности детей. Основные минусы никотиновой зависимости:

- Разрушающее воздействие на слизистые ткани верхних и нижних дыхательных путей;
- Хронический кашель;
- Частые проявления агрессии и раздражительности
- Пигментация зубной эмали;
- Ускорение процесса старения кожи и организма в целом;
- Нарушение нормального кровообращения и сердечнососудистые заболевания;
- Торможение работы головного мозга за счет нехватки кислорода, ухудшение памяти;
- Негативное воздействие на остроту зрения;
- Нарушение обмена веществ и усвоения организмом необходимых микроэлементов, минералов и витаминов;
- Наркотическая зависимость от табачного дыма;
- Нарушение психоэмоционального состояния;
- Уменьшение объема легких и одышка;
- Нарушение репродуктивной функции и заболевания половых органов;
- Значительные финансовые затраты.

Отказ от курения даёт возможность увидеть жизнь с другой стороны. Человек освобождается от постоянных навязчивых мыслей, где взять сигареты, где покурить. Он просто перестает ломать голову по этому поводу и живет полноценной жизнью, где нет места никотиновому паразиту. В результате отказа от курения:

- *ощущается прилив энергии
- *падает уровень холестерина в крови
- *нормализуется репродуктивная функция у женщин, шансы родить здорового ребенка увеличиваются
- *зрение становится лучше, т.к.нормализуется состояние сосудов глазного дна
- *существенно снижается риск развития импотенции у мужчин
- *иммунная система начинает лучше работать
- *внешний вид человека становится более здоровым, кожа не испытывает кислородного голодания.

Бросить курить сложно, но можно.