

Информация для подростков.

Правда о табаке.

Согласно современным данным, в табачном дыме содержится более 4.000 убийственных для всего живого химических веществ. Многие из этих веществ относятся к промышленным отходам и пестицидам.

Основные токсические и опухолеродные (канцерогенные) вещества содержатся в парообразной фазе табачного дыма, их более 40, в том числе, бензол, фенол, формальдегид, аммиак, ацетон, радиоактивный свинец- 210, полоний 210.

Дым одной лишь выкуренной сигареты занимает объем 2 литра. В каждом кубическом сантиметре его содержится до 600000 частиц копоти, большая часть которых попадает в организм человека, вызывая различные заболевания, снижение и потерю трудоспособности, преждевременную смерть.

Если вы курите, то чаще всего вас беспокоит:

- неприятный запах изо рта;
- кашель, выделение мокроты, особенно по утрам;
- невозможность глубокого вдоха;
- одышка при беге;
- частые респираторные заболевания;
- боли в груди;
- утомляемость;
- плохое самочувствие;
- повышенное артериальное давления

Что же вас ждет, если вы продолжаете курить...

Ваше здоровье будет значительно отличаться от здоровья некурящего.

У курильщика:

- В 8 раз выше риск заболеваний сердечно-сосудистой системы (стенокардия, инфаркт

миокарда, поражение периферических сосудов, рак легкого, рак полости рта и др.)

-В 4-5 раз чаще болезни органов дыхания (хронический бронхит, эмфизема, острый бронхит)

-В 2-3 раза чаще заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка)

-В 85% случаев рака легких обнаруживается связь с курением

-Каждый десятый курильщик погибает от онкологических (раковых) заболеваний легких, гортани и полости рта, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки, поджелудочной железы, желудка.

Некоторые думают, что быть свободным – значит делать все, что хочешь и когда хочешь.

Свобода, не признающая никаких ограничений, влечет за собой только разрушения.

Свободен ли курящий человек?

С одной стороны, да, потому что никто не заставляет его курить. Но что можно сказать о человеке, который хочет бросить курить и не может? Наша свобода существует для того, чтобы мы могли принимать зрелые, разумные решения, достойные человека, а не следовать за модой, эмоциями, угрозами.

Крепкое здоровье важная составляющая любого успеха.
Курение и здоровье- вещи несовместимые.

Предлагаем несколько советов для тех, кто решил самостоятельно бросить курить:

- 1.** На отдельном листке бумаги запишите личные причины, по которым Вы хотите бросить курить, регулярно просматривайте, по необходимости изменяйте и дополняйте их.
- 2.** Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить, и не ищите причин, чтобы отложить их.
- 3.** Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится одна пачка, не покупайте другой.
- 4.** Если возникло желание закурить, не берите сигарету в руки по крайней мере в течение трех минут, стараясь занять себя чем-нибудь другим (позвонить по телефону, пройтись по коридору и т.д.).
- 5.** Каждое утро старайтесь, как можно дольше, оттягивать момент закуривания первой сигареты.
- 6.** Определите часы суток, когда вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
- 7.** Не носите с собой сигареты.
- 8.** Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и все предметы, напоминающие о курении, постарайтесь занять свои руки (работа по дому, мастерить что-нибудь).
- 9.** Выкуривайте только половину сигареты.
- 10.** Чаще посещайте места, где курить запрещается (театр, музеи, выставки и т.д.).
- 11.** Найдите себе партнера, с которым вы будете вместе бросать курить. Помогите ему сделать это.
- 12.** Если вы не покупаете пачку сигарет, то отложите деньги, и в конце недели подсчитаете, сколько вы сэкономили.

Другие последствия, связанные с табакокурением:

- снижение сексуальной активности;
- влияние на потомство (недоношенность, отставание в развитии, врожденные уродства);
- раннее появление морщин, преждевременное старение.

Курение и продолжительность жизни

1 сигарета – 8 минут

1 пачка – 160 минут

За год: $160 \times 365 = 58\,400$ минут = 973,3 часа = 40,6 дня = **1,4 месяца**

За 30 лет: $1,4 \times 30 = 42$ месяцев = **3,5 года**

«Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать»

(Рассел)