

Почему сигареты вредны?

Курение — добровольное отравление не только себя, но и окружающих. Вред курения на организм человека определяется, в первую очередь, высоким содержанием в составе табачного дыма вредных веществ:

- никотин
- угарный газ
- синильная кислота
- сероводород
- углекислота
- аммиак
- пиридиновые основания

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

Рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще. Регулярное заглатывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных.

Риски для здоровья при потреблении табака:

- Дыхательные пути— бронхит, рак легких.
- Органы кровообращения— повышение давления, ускорение пульса, сужение артерий, повреждение внутренней оболочки артерий (инсульт, инфаркт).
- Пищеварительные органы— нарушения работы желудка, язвы желудка.
- Полость рта— воспаления десен, рак полости рта, разрушение зубов.

- Кожа– быстрое старение, серость и бледность кожи, появление обвисшей кожи.
- Психика– зависимость.
- Общее здоровье– укорачивает предполагаемый срок жизни.

Как избавиться от привычки курить?

- 1.При покупке новой пачки сигарет записывайте её стоимость, в конце недели подсчитайте, сколько вы бы могли на них сэкономить.
- 2.Поставьте себе цель, к примеру: к концу недели перестать курить. Постарайтесь с каждым днём выкуривать на несколько сигарет меньше. В назначенный день не курите не одну сигарету.
- 3.Если вы чувствуете очень сильную потребность в курении, лучше бросить курить сразу и бесповоротно. За день или два до окончательного отказа выкурите примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Организм перенасытится никотином, другими вредными компонентами табака, вы особенно остро почувствуете пагубность курения, и вам будет легче его бросить.
- 4.Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончатся сигареты в одной пачке, не идите за другой.
- 5.Чаще ходите в театры, кино, кафе, музеи.
6. каждый раз когда захотите взять сигарету в руки, отвлекитесь: позвоните другу, займитесь любимым делом.
- 7.Найдите партнёра с которым вы будете вместе бросать курить. Бросьте друг другу вызов, отказаться от курения на несколько месяцев или недель.

Желаем удачи!!! Берегите себя)