

# 31 мая - Всемирный день без табака



**Курить не модно,**



**дыши свободно!**

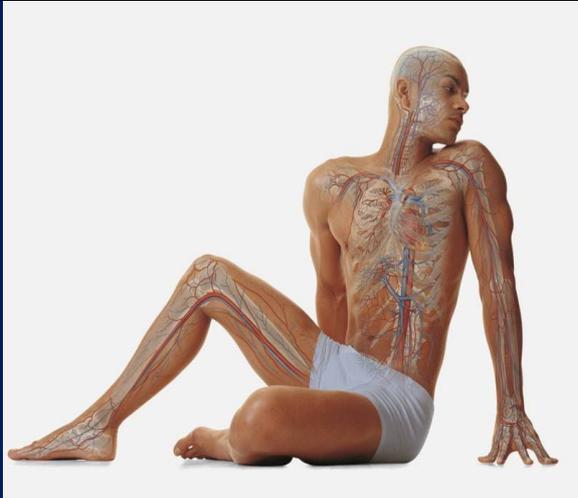
**31 мая – Всемирный день без табачного дыма!** В этот день широко и массово освещаются проблемы связанные с употреблением табака, о вреде табачного дыма для окружающих, приводится статистика заболеваний связанных с курением, звучат призывы и лозунги с просьбой отказаться от этой вредной привычки. Но откажется ли заядлый курильщик в этот день от сигареты? Наверняка нет.

«Почему нет?» - спросите Вы. Да потому, что запретный плод всегда сладок. И всегда, когда человеку указывают что ему делать или давят на него, это вызывает протест и ещё большее желание сделать наоборот.

Каждый человек, имеющий любую вредную привычку или зависимость, должен сам для себя решить, как и когда от неё избавиться или что-то поменять в своей жизни. А такого рода мысли хотя бы раз посещают каждого человека. И вот когда эти мысли пришли, стали навязчивыми, человек задумался и принял для себя твёрдое решение – нужно действовать. В тот же день и в тот же миг – «бросить» не откладывая это на потом. И пока человек полон решимости – всё получится.

Конечно, в это время очень важна поддержка и понимание окружающих: семьи, друзей, коллег по работе и т.д. Если близкие люди будут с пониманием и терпением относиться к человеку, который «бросает» и всячески поддерживать в правильности его решения, человеку гораздо легче будет избавиться от зависимости.

**Медицинские работники, в свою очередь, конечно же, должны лишний раз напомнить о вреде курения и предупредить к каким негативным последствиям приводит табакокурение.**

Курение - факты		Последствия курения
<p><i>Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака лёгких, сердечнососудистых заболеваний и т.д. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- импотенция</li> <li>- бесплодие</li> <li>- осложнения во время беременности</li> </ul>
<p><i>Курение в присутствии детей, некурящих лиц наносит существенный вред их здоровью.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- мозговой инсульт</li> <li>- периферический атеросклероз</li> <li>- аневризма аорты</li> </ul>
<p><i>Табачный дым содержит более 4000 соединений, из которых 250 являются канцерогенными и токсичными.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- инфаркт миокарда</li> <li>- повышенный риск внезапной остановки сердца</li> </ul>
<p><i>Курение вызывает преждевременное старение и ухудшение внешнего вида.</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- хронические бронхо - лёгочные заболевания</li> <li>- рак лёгких</li> <li>- заболевания желудка и поджелудочной железы</li> <li>- развитие сахарного диабета</li> </ul>

**Если вы хотите бросить курить — бросайте. Вот и все. Сначала бросайте, а потом ищите то, что вам поможет справиться с периодом отвыкания. Любимое хобби, спорт и т.д.**

# Польза для здоровья, которую вы ощутите после отказа от курения



**20**  
МИНУТ

Ваше артериальное давление и пульс возвращаются к норме



**8**  
ЧАСОВ

Уровень кислорода в вашей крови нормализуется.



**24**  
ЧАСА

Угарный газ полностью выводится из организма. Легкие начинают очищаться от слизи и других остаточных продуктов курения.



**2**  
ДНЯ

Из организма полностью выводится никотин. Заметно улучшаются ощущения вкуса и запаха.



**3**  
ДНЯ

Дышать становится легче: сопротивление бронхов уменьшается, вы чувствуете себя более энергичным. Уменьшается риск тромбообразования, свертываемость крови приходит в норму.



**1**  
МЕСЯЦ

Улучшается внешний вид. Серый оттенок кожи исчезает, морщины разглаживаются.



**3-9**  
МЕСЯЦЕВ

Кашель, хрипы в легких и одышка отступают, продуктивность ваших легких увеличивается на 10%.



**1**  
ГОД

Риск инфаркта миокарда сокращается вдвое по сравнению с курильщиком.



**10**  
ЛЕТ

Риск рака легких сокращается вдвое по сравнению с курильщиком.



**15**  
ЛЕТ

Риск инфаркта миокарда достигает уровня человека, который никогда не курил.

## Положительные стороны отказа от курения

Существует множество плюсов жизни без курения. Например:



Сексуальная жизнь становится лучше



Больше энергии



Увеличивается продолжительность жизни



Улучшается самочувствие



Кожа выглядит более здоровой



Больше денег



Улучшается дыхание



Зубы становятся белее



Улучшается фертильность



Одежда не пахнет табаком



Вкусы и запахи становятся ярче



Меньше стресса



**НЕ КУРИТЕ**

РЯДОМ ЖИВУТ ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ И  
ИХ ДЕТИ: ПОЖАЛУЙСТА, УВАЖАЙТЕ  
ИХ ПРАВО НА ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ  
ПРИГОДНЫЙ ДЛЯ ЖИЗНИ !!!

*Откажись от сигареты,  
Ведь давно не в моде это.  
В моде свежесть, спорт, здоровье.  
Относись к себе с любовью!*

*Будут светлыми желанья,  
Будет легким пусть дыханье,  
Бодрость духа, вдохновенье  
В День отказа от куренья!*

Кабинет медицинской профилактики 2017г.