

ВДЫХАЯ – УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ – ДРУГИХ

"Курение – это забава для дураков, потому что портит своё здоровье за свои же собственные деньги – что может быть глупее?"

Гёте

ЗА ДЫМОВОЙ ЗАВЕСОЙ

Марк Твен любил повторять "золотые слова", которые не раз говорили те, кто пытается бросить курить: "Нет ничего проще, чем бросить курить. Я это делал сотни раз". О вреде курения знают все, многие это осознают, но принимают решение избавиться от этой пагубной привычки лишь единицы.

Никотин действует на организм разрушающе:

- Приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости;
- Учащает сердцебиение и повышает артериальное давление, ослабляет мышечную деятельность;
- Вызывает изменение в эндокринной системе
- Сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах
- Влияет на аппетит и нарушает баланс углеводов.

Сигареты не имидж, Сигарета это смерть!

Причина преждевременной смерти (на 1 тыс. человек):

- табак - 120 человек
- алкоголь - 20 человек
- автокатастрофы - 8 чел.
- СПИД - 7 человек
- самоубийство - 6 человек

Посмотри на эту статистику и задумайся: стоит ли отдавать свою жизнь убийце под названием "ТАБАК?"

Установлено, что 85 % людей не знают о серьезной опасности курения или существенно недооценивают ее. Люди просто не знают, что ежегодно на планете Земля от табака умирают 3 миллиона человек, т. е. от курения погибает один человек через каждые 13 секунд.



Это сухая статистика, а сейчас я попробую нарисовать твое будущее, каким оно представляется мне. А если ты в этом усомнился, оглянись, посмотри на курящих старше тебя.

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица постепенно приобретет землистый оттенок. Резко пострадает твое обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверное, ты уже обратил внимание, как часто сплевывают курильщики. Не знаю, успел ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно идет запах... Запах изо рта курящих настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих

знакомых будет избегать тебя. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями от того, что всю ночь кашляешь, очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой. И ты не привлечешь к себе, а наоборот, оттолкнешь того человека, который тебе нравится, т.к. целоваться с курящим человеком то же самое, что вылизать пепельницу.

Сигарета в зубах - минутное удовольствие, квалифицирующееся не как глупость, а как преступление перед собой.

Молодежь XXI века против курения

По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только двадцать. Что тебе от того, что злостные курильщики заболевают раком легких в 30 раз чаще, чем некурящие, а рак на 95 - 98 процентов зависит от курения.

Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов - 67 лет, а у курильщиков - 47 лет.



Можно ли бросить курить?

Бросить курить не просто, но можно!

Несколько советов о быстром расставании с сигаретой

Итак, вот рекомендации наркологов, как бросить курить самостоятельно.

- Откажитесь от кофе и алкоголя — это первые «спутники» вредной привычки. Если на работе привыкли устраивать «кофе-брейки» с перекурами, перейдите на чай или фруктовые соки. Бросайте резко — просто исключите сигареты из жизни, а все, что им сопутствовало (аксессуары, ритуалы и пр.) выбрасывайте без сожалений.
- Если способ «обрубить и забыть» не для вас, ведите календарь бросающего курить. Примите решение сократить количество сигарет в день, например, закуривать не чаще 1 раза в 2 часа. И фиксируйте данные в тетради. На следующий день увеличьте интервал еще на час, потом — еще. К концу недели вы сможете пережить без сигареты целый день. А если «протяните» один, значит, и второй, и даже третий вам по силам.
- Если сигарета так и просится в рот, отправьте туда стакан жидкости (но не кофе или пиво!), пожуйте яблочко, жвачку, мятную конфету. В крайнем случае, подержите в зубах зубочистку и отвлекитесь на рутинные дела.
- Избегайте ситуаций, в которых все всегда курили: не ходите с коллегами на перерыв, после работы отправляйтесь домой.
- Все предметы, напоминающие о привычке, безжалостно вычеркните из жизни. В ней не место сувенирным

мундштукам, трубкам, зажигалкам и пепельницам. Если где-то храните «резервную пачку», лучше вообще избавьтесь от такой «зачачки», поверьте, она вам ни к чему.

- Перестаньте покупать и брать с собой сигареты на работу, прогулку.
- Понять, как бросить курить в домашних условиях, помогут физические нагрузки. Пусть в первые дни они будут щадящими и очень приятными. И постепенно увеличивайте интенсивность занятий.
- Посчитайте, сколько средств вы тратили в месяц на курение. Отложите эти деньги и купите на них что-то невероятно приятное.
- Сообщите всем знакомым о вашем решении. Предложите курящим друзьям тоже «завязать», поспорьте, что бросить курить за один день просто!

Очищение организма от табачных ядов

- Выпивайте до 2 литров воды в день, включая зеленый чай и соки, чтобы активизировать вывод токсинов.
- Полощите рот раствором соды — чайная ложка на стакан воды, чтобы снять воспаление ротовой полости.
- Отрегулируйте параметры воздуха дома (влажность не менее 50%, температура до 22°C), чтобы облегчить выведение мокроты из легких.
- Эти рекомендации помогут вам расстаться с курением без посторонней помощи.

Составитель: Зуева Н. В., библиограф ЦРБ



31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА