

## О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенной формой, которой является никотинизм.

О вреде табакокурения известно каждому. Об этом даже написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят").

Мы предлагаем Вам кратко ознакомиться самим и показать близким людям этот небольшой список фактов. Он представляет собой памятку о вреде курения и может оказаться очень полезным в определенных ситуациях.

- В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямоком попадает в организм курящего.
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависимо от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

И это минимум информации, которую можно поместить в памятку о вреде курения. Мы надеемся, что эти сведения окажутся полезными и в очередной раз напомнят людям о необходимости как можно скорее избавиться от никотиновой зависимости.

Многие люди начинают свое оздоровление с отказа от табакокурения, которое считается одной из самых опасных привычек. Тем не менее, во всем мире курят 1,3 миллиарда людей и, если не принимать срочные меры, 650 тысяч из них преждевременно умрут из-за употребления табака.

Борьба с табакокурением сложна, но и в ней можно победить, если правильно подойти к этому вопросу. С чего же начать?

- В первую очередь постарайтесь поменьше общаться с людьми, которые курят.
- Постарайтесь общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой.
- Ну и конечно, просто постарайтесь держать себя в руках в любых ситуациях.