

МКУК "Новощербиновская сельская библиотека"
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района

Курение и здоровье

31 мая – Всемирный день без табака




Что такое курение?

- ▶ Курение — процесс вдыхания продуктов распада, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



СОСТАВ СИГАРЕТЫ






Курение вызывает **нарушение функций легких, ухудшает микроциркуляцию**, а также снабжение тканей кислородом. Если же курение перестанет быть для вас привычкой в течении пяти лет, то риск заболевания раком носоглотки и пищевода сократится в два раза, а риск инсульта и инфаркта будет таким же как у некурящего человека.

Почему стоит отказаться от курения



Курение является фактором риска развития большинства заболеваний человека:

**Инфаркт и
инсульт**



По оценкам, воздействие вторичного табачного дыма ежегодно **уносит 600 тысяч жизней** среди некурящих людей. Почти половина всех детей регулярно дышат воздухом, загрязненным табачным дымом, и более чем у 40% детей, по меньшей мере, один из родителей курит.

Как ограничить курение?

- *Не держать пачку сигарет под рукой.*
- *«Пренебрегать» сигаретой- не торопиться закурить.*
- *Курить только в специально отведённом для этого месте.*
- *Во время курения не заниматься никакими другими делами.*
- *Соблюдать запрет на курение в определённые часы.*
- *Выкурив сигарету, незамедлительно устранять все следы курения.*



Как бросить курить:

- 1. Не покупайте сигареты в большом количестве.**
- 2. Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.**
- 4. Не затягивайтесь сигаретой.**
- 5. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1–2 шт.**
- 6. Замените сигареты физическими упражнениями, прогулкой.**
- 7. Не курите на пустой желудок.**
- 8. Никогда не курите за компанию.**
- 9. Никогда не объявляйте окружающим: "Я бросаю курить".**
- 10. Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты. Так ли уж было трудно не закурить?**



В первые 5–7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

1. Пейте больше жидкости.
2. Не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете.
3. Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
4. Ежедневно съедайте по ложке меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ.
5. Ваша физическая активность должна быть высокой.
6. Ежедневно принимайте душ.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ

