



О вреде курения!

Табачная химия вредит всем органам без исключения. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) потребление табака связано с возникновением не менее чем 25 заболеваний. Потребление табака считается наиглавнейшей причиной смертности в мире.

Табак обладает канцерогенным действием, вызывая рак не менее чем в 12 различных частях тела: в легких, полости рта, носовой полости, параназальном синусе, в гортани, в горле, в пищеводе, поджелудочной железе, желудке, печени, почечной лоханке, желчном пузыре. Также табак вызывает миелоидный лейкоз, то есть, рак крови.

Табак также является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (40% случаев), хронической обструктивной болезни легких (80% случаев), злокачественных опухолей (30% случаев, в т.ч. 90% случаев рака легких). При воздержании от табака 40% этих болезней можно предотвратить.

По мнению многих экспертов, каждая сигарета укорачивает нашу жизнь приблизительно на 15 минут. Любители покурить имеют большой риск заболеть тяжелыми болезнями и впоследствии от них же умереть. Сегодня весь мир борется с этой привычкой человечества.

Бросить курить, по утверждениям медиков, никогда не поздно. При отсутствии развития болезни, вероятность заболеть будет понижаться.

Полное восстановление организма после курения происходит после 10 лет воздержания от курева.

Наиболее ядовитые и опасные вещества для человеческого организма находятся именно в табачном дыме. Эти вещества - никотин и смолы.

Многочисленными научными исследованиями было доказано, что сигареты, имеющие небольшое содержание смол и никотина, представляют меньше опасности, чем сигареты более крепкие. Однако здесь есть другая закономерность, при переходе на легкие сигареты увеличивается общее количество выкуренных сигарет. По этой причине вред курения не станет меньшим.

Для отказа курильщика от сигарет без стресса, нужно понемногу уменьшать количество смол и никотина. При переходе на легкие сигареты снижайте количество сигарет, выкуренных за день.

25 причин отказа от курения

*Курение не является само-собой разумеющимся занятием!
Выбери причину наиболее мотивирующую тебя не курить!*

1. Вы проживете дольше.
2. Здоровье будет лучше.
3. Существенно снизится риск тяжелых хронических заболеваний, вызванных потреблением табака.
4. Вам гораздо легче дышать, легкие сильнее и чище.
5. Исчезнет «кашель курильщика».
6. От вас больше не разит табаком, а зубы белее и крепче.
7. Ваши волосы гораздо более здоровы и лучше пахнут.
8. Ваша одежда больше не прокурена.
9. Кончики ваших пальцев больше не пахнут табаком и не желтеют.
10. Вы не стареете так быстро, как курильщики.
11. Ваша кожа выглядит свежее.
12. У вас больше энергии и сил.
13. Вы можете бежать или заниматься спортом быстрее и дольше.
14. У вас остается больше денег, ведь если курить в день по пачке сигарет, которая стоит 3 евро, в год на курение уходит 1095 евро.
15. Еда гораздо вкуснее. У вас заметно улучшилось обоняние.
16. У вас больше времени.
17. Сейчас проще бросить, чем потом.
18. Вы больше не вредите своему и чужому здоровью. Рядом с вами приятнее находиться.
19. Вы можете найти новых друзей из числа некурящих.
20. Вам больше не нужно беспокоиться, где бы взять сигарет.
21. Вы служите примером для других.
22. Вы лучше спите.
23. Вам больше не нужно скрывать свое курение от родителей и близких.
24. Вы можете быть более уверены в том, что оставите здоровое потомство.
25. Ваш мозг работает быстрее, а концентрация лучше.