

ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

ПАМЯТКА
«О вреде курения»



ГКУ СО КК
«Тимашевский СРЦН»
8-86130-37354

ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

Под действием продуктов сгорания табака у подростка нарушается еще не успевший толком сформироваться гормональный статус. Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

Например, у курящих школьниц вероятность болезненных менструаций увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с девочками, не прикасавшимися к табаку.

Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом.

Этот краткий список не включает в себя очень много менее значимых или не до конца изученных влияний курения на организм человека.

- Эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.
- Все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.
- Сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний).
- Во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.
- Доказано, что курение ослабляет слух.

- Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.
- У курящих женщин быстро старится кожа и портятся волосы.

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?!

1. Решите, почему вы хотите отказаться от курения. Возможность сэкономить деньги или стать похожим на любимого героя фильма, бросившего курить, станет неплохим стимулом.

3. Если решение принято, то бросить курить надо сразу — в один день.

4. Выбросите все пепельницы и сигаретные значки. Перестирайте одежду, чтобы запах дыма от нее не напоминал о вредной привычке.

5. Постройте режим дня таким образом, чтобы у вас не оставалось времени для безделья.

6. Желательно ложиться спать вовремя и больше бывать на свежем воздухе днем — это поможет организму быстрее адаптироваться к отсутствию привычной никотиновой подпитки.

7. Хорошая идея — вместо курения начать [заниматься спортом](#). Активное движение позволяет вырабатывать организму те же гормоны удовольствия, что и табак.

На будущее

Молодому организму требуется 3–4 месяца, чтобы полностью избавиться от привычки к табаку. Приготовьтесь к тому, что у Вас появятся приступы раздражительности, плаксивость, снизятся отметки в школе — дело того стоит. Научитесь справляться со стрессами и получать удовольствие безвредными способами. Постоянно подчеркивайте, что вы очень гордитесь тем, что у Вас хватило силы воли отказаться от сигареты.