

ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТЫ!!!

Никотин - страшный наркотик. Это алкалоид растительного происхождения, точно такой же, как героин и кокаин. Дым от сигареты намного вреднее, чем никотин, потому что человек вдыхает его горячим. И в нем содержится более 4 тысяч вредных веществ. Прибавьте к никотину еще 3999 веществ! Каждое вредно само по себе. В результате образуется токсический, канцерогенный, ядовитый продукт сгорания. В табачном дыме имеется несколько составных элементов, отрицательно действующих на человека. В одном килограмме табака, который, как правило, человек выкуривает за месяц, содержится 70 миллилитров табачного дегтя. А это значит, что за десять лет через дыхательные пути курильщика проходит свыше 8 литров этого вещества. Нетрудно представить, что при всех возможностях организма к самозащите, ему сложно противостоять против такого количества канцерогена, который систематически практически изо дня в день подается организму. Смола - объединяющее понятие. Это «гремучая» смесь токсинов и канцерогенов за вычетом никотина и воды. Не случайно в Канаде, Латинской Америке и некоторых арабских странах на пачках сигарет пишут не просто «смола», а «токсический выброс». Длительное курение приводит не только к тому, что человек часто болеет, но у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость, ухудшается память, внимание, слух, растет утомляемость, увеличивается число совершаемых ошибок. Именно поэтому курящие люди часто не способны достичь высоких результатов в жизни. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит; причем они часто становятся еще и малопривлекательными: меняется цвет их зубов, кожа становится серой и желтой, взгляд тусклым.

Поэтому совет для тех, кто не курит, всего один: **«Лучше не начинай»**, ну а те, кто уже начал курить также должны знать: **«Бросить никогда не рано»**.

НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЕШИЛ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- не докуривать сигарету до конца (последняя треть содержит самые вредные компоненты табачного дыма);
- стараться ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;
- не курить натошак;
- никогда не курить за компанию, избегать ситуаций, провоцирующих курение;
- желание закурить приходит волнообразно, поэтому стараться пережить такой «приступ»;
- пить больше жидкости (воду, соки, некрепкий чай с лимоном). Но не пить крепкий кофе и чай, не употреблять в пищу острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Увеличить в рационе питания количество овощей и кисломолочных продуктов;
- увеличить уровень физических нагрузок;
- не делать отказ от курения самоцелью. Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет!

Подготовили

А.В.Кушнерук, ассистент кафедры гигиены детей и подростков

Н.В.Самохина, ассистент кафедры гигиены детей и подростков