ленном режиме и из-за этого быстро изнашивается. Как только человек бросает курить, утраченные функции начинают восстанавливаться, улучшается кровообращение в руках и ногах.

2. Через 8 часов содержание угарного газа и никотина в крови снижается наполовину. Вероятность сердечного приступа начинает падать. Угарный газ нарушает снабжение тканей организма кислородом, в том числе и таких важных органов, как мозг и сердце, из-за чего повышается риск инсульта и инфаркта.

3. Через 24 часа угарный газ исчезает бесследно. Но остаются ещё смолы. Попадая в организм, они оседают на бронхах, обволакивают микрореснички, которыми выстлана их поверхность, и лишают их подвижности. Но уже через день после последней затяжки лёгкие начинают освобождаться от токсичных веществ.

4. Через 48 часов организм курильщика освобождается от никотина. Он снова начинает чувствовать запах и вкус. Носовые рецепторы, а также вкусовые сосочки на языке, переставшие выполнять свои функции из-за табачного дыма, недостатка кислорода и действия угарного газа, начинают работать в прежнем режиме.

5. Через 72 часа бывшему курильщику легче дышать. Все органы насыщены кислородом, бронхи расслаблены. Вот откуда прилив энергии.

6. Через 2-12 недель улучшается цвет лица. Благодаря свободному притоку кислорода улучшаются восстановительные процессы в тканях, поэтому исчезает тяжесть в ногах.

7. Через 3-9 месяцев исчезает кашель. Объём лёгких увеличивается минимум на 10%. Исчезает бронхит, реже инфекции верхних дыхательных путей. Голос становится чище и мелодичнее (у курильщика он хриплый, потому что токсины табачного дыма повреждают голосовые связки). Исчезает кашель. Значительно снижается риск заболеваний дёсен. Улучшается цвет зубов.

8. Через один год уменьшается риск инсульта. Риск осложнений беременности или смерти плода возвращается к уровню некурящих.

9. Через 5 лет снижается риск сердечного приступа в 2 раза. Возможность рака ротовой полости, горла и пищевода сокращается на 50%.

10. Через 10 лет риск рака лёгких снижается в 2 раза, а вероятность развития сердечного приступа становится такой же, как у некурящего.

По данным статистики, до 40% курильщиков могут сами бросить курить. Остальным может понадобиться помощь специалиста-нарколога. Иногда процесс отказа может быть продолжительным.

Если ты решился самостоятельно избавиться от курения, то воспользуйся несколькими советами:

- покупай сигареты в малых количествах;
- не носи с собой спички, зажигалки;
- откажись от угощения чужими сигаретами;
- прежде чем закурить, сделай три-пять глубоких вдохов;
- не кури натощак;
- не кури, когда занимаешься чем-то приятным (просмотр фильма, еда и др.);
- не кури в квартире, побереги здоровье своих родственников;
- постарайся не курить, когда курят другие;
- посчитай сэкономленные деньги.

СДЕЛАЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru

Сохрани своё здоровье!

СОВРЕМЕННОЕ ПОКОЛЕНИЕ ПРОТИВ КУРЕНИЯ!

ПРАВДА О НИКОТИНЕ

Курение убивает больше людей, чем СПИД, наркомания, предумышленные убийства (включая суицид) и дорожно-транспортные происшествия, вместе взятые. Каждые 6 секунд умирает ещё один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек.

Никотин, аммиак, сероводород, бензопирен, азот, углеродные окиси, различные эфирные масла…

В России курильщиков в среднем вдвое больше, чем в остальном мире — 63% мужчин, 25% женщин (матерей!) — и ежедневный урожай табачной смерти составляет 700 человек. По количеству курящих подростков РФ занимает печальное первое место — постоянно курят 33% несовершеннолетних.

Более половины из них не перешагнёт пенсионный порог, умерев от курения в возрасте 35-55 лет. По причинам смерти курильщиков лидируют сердечно-сосудистые заболевания, хронические обструктивные болезни лёгких и рак — до 95% пациентов онкодиспансеров являются заядлыми курильщиками. Курение матери во время беременности ответственно за множество проблем детского возраста, включая синдром внезапной смерти младенцев (СВСМ).

Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то, по прогнозам, к 2020 году ежегодно будут преждевременно умирать 10 млн человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти. Ущерб, вызванный использованием табака, включает заболевания, поражающие сердце и лёгкие: курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов, хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), эмфиземы и рака (в частности, рак лёгких, гортани, полости рта и поджелудочной железы). Пассивное курение увеличивает статистику смертности от табакокурения.

В течение года в лёгкие курильщика попадает около 1 кг табачного дёгтя, содержащего радиоактивный элемент полоний-210 (об этом предпочитают умалчивать производители табака, которые обнаружили этот элемент более 40 лет назад, и попытки изъять его были безуспешны).

Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу облучения в 3,5 раза больше допустимой дозы радиации. Пройдя через лёгкие, никотин и другие компоненты табачного дыма попадают в кровь и разносятся по всему организму. Через 2-3 минуты никотин достигает клеток головного мозга и повреждает их. Выводятся вредные вещества через почки, затем оседают в полости мочевого пузыря, поэтому у курильщиков в пять раз чаще встречаются опухоли мочевыделительной системы.

Курение сигареты, как и просто вдыхание табачного дыма, увеличивает вероятность онкологических заболеваний ротовой полости, гортани, глотки, особенно если курящий человек потребляет и спиртные напитки. Сто выкуренных сигарет равны году работы человека с токсическими веществами, способными вызвать рак. У курящих число случаев смерти от хронических заболеваний лёгких (бронхит, эмфизема) в пять раз больше, чем у некурящих. Никотин замедляет передачу нервных импульсов, поэтому любители сигареты никогда не смогут стать хорошими спортсменами, добиться высоких результатов. Оксид углерода, поступающий из сигарет, увеличивает содержание холестерина в крови, вызывает повреждение стенок сосудов, препятствует переносу кислорода из крови в клетки организма, повышая тем самым вероятность развития инфаркта миокарда и инсульта.

Никотин ведёт к преждевременному угасанию половой функции. Курение отрицательно влияет и на течение беременности. У курильщиц в три раза чаще происходят выкидыши, рождение детей с пороками развития и мертворождённых. Новорожденные дети курящих родителей в среднем на 200 г весят меньше, чем дети некурящих. А маловесные дети отстают в своём развитии от сверстников, чаще болеют.

Это лишь некоторые данные отрицательного влияния курения на организм, которому потребуется от одного месяца до нескольких лет на восстановление нарушенных в результате курения функций.

Польза отказа от курения обнаруживается очень быстро, организм незамедлительно начинает восстанавливать нарушенные функции.

Вот хронология процессов восстановления организма после последней выкуренной сигареты.

1. Через 20 минут стабилизируется артериальное давление и сердечный ритм. Ведь с каждой затяжкой у курильщика поднимается артериальное давление и учащается пульс. Организм работает в уси-