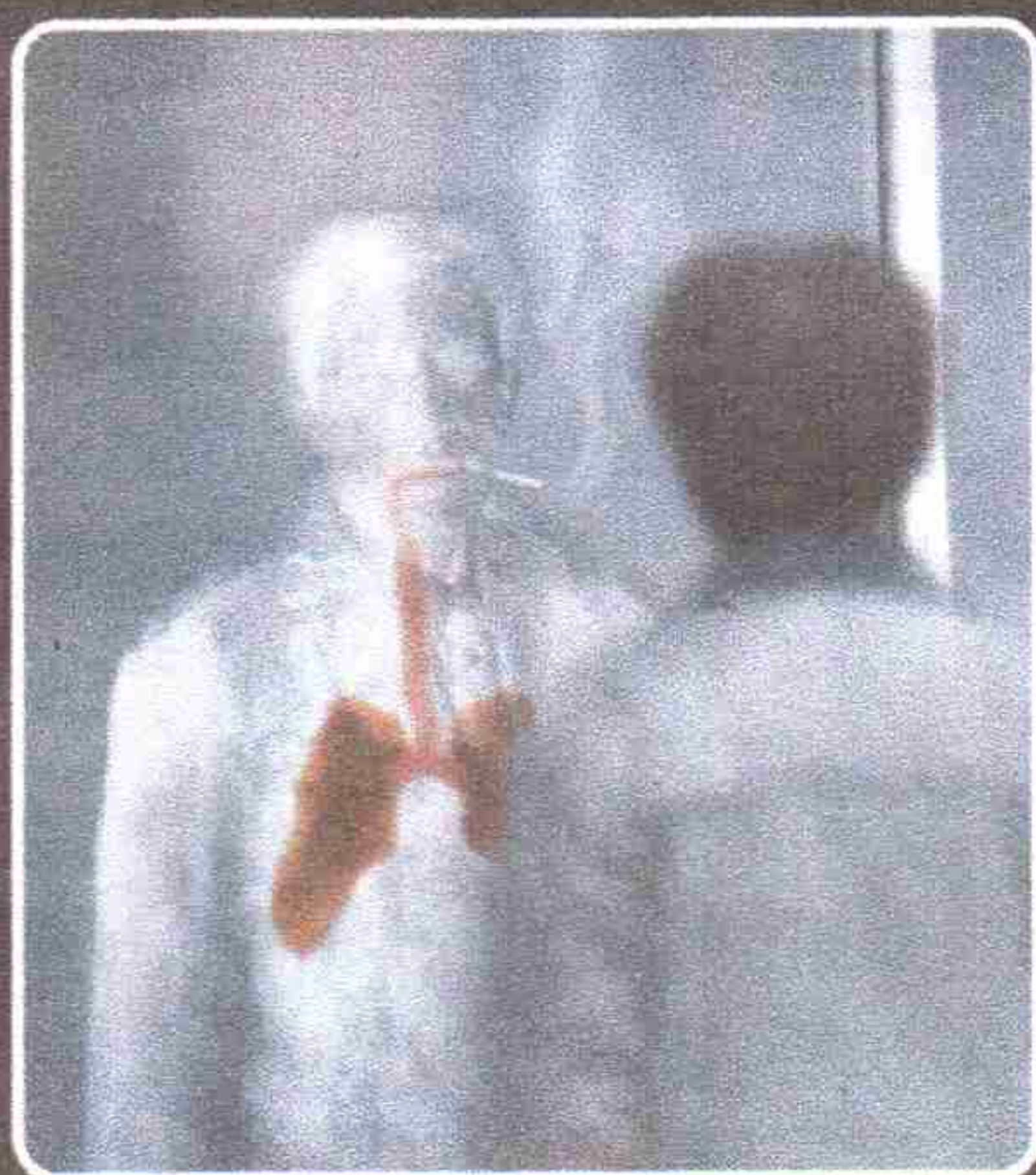


Центральная городская библиотека
им. А. Н. Арцибашева

Дышите легко



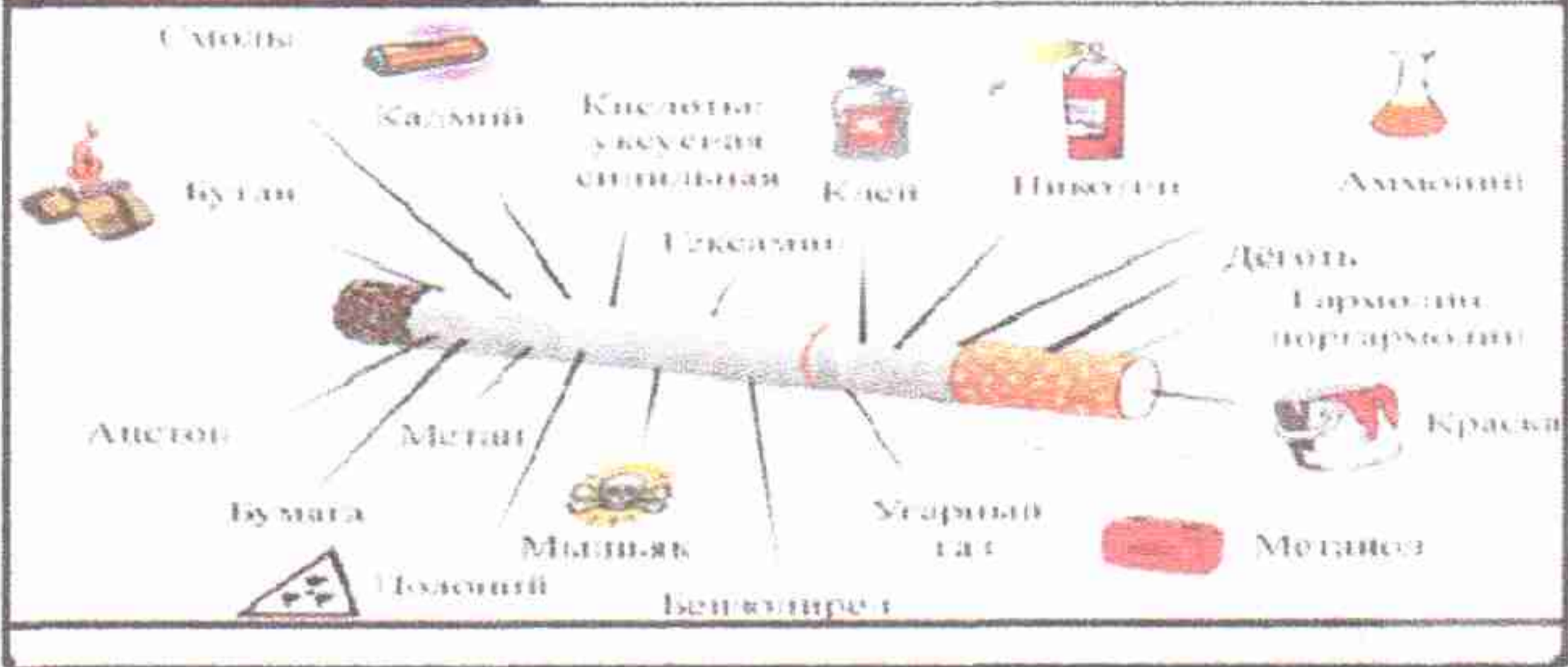
**ВДЫХАЯ - УБИВАЕШЬ СЕБЯ,
ВЫДЫХАЯ - ДРУГИХ**

*«Самый лучший способ бросить курить
- никогда не начинать»
Марк Твен*

Североуральск,
2018



СОСТАВ СИГАРЕТЫ ВНИМАНИЕ!!! ОПАСНО!!!



Сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых – смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний)

Все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.

Эта вредная привычка - прямая причина хронических болезней легких, язв желудка и пищевода, онкологических 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 восемь лет жизни.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что доза вводится в организм не сразу, а по частям. Статистические данные утверждают: по сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96-100% всех больных раком легких. Каждый седьмой курильщик со стажем – тяжелым недугом кровеносных сосудов.

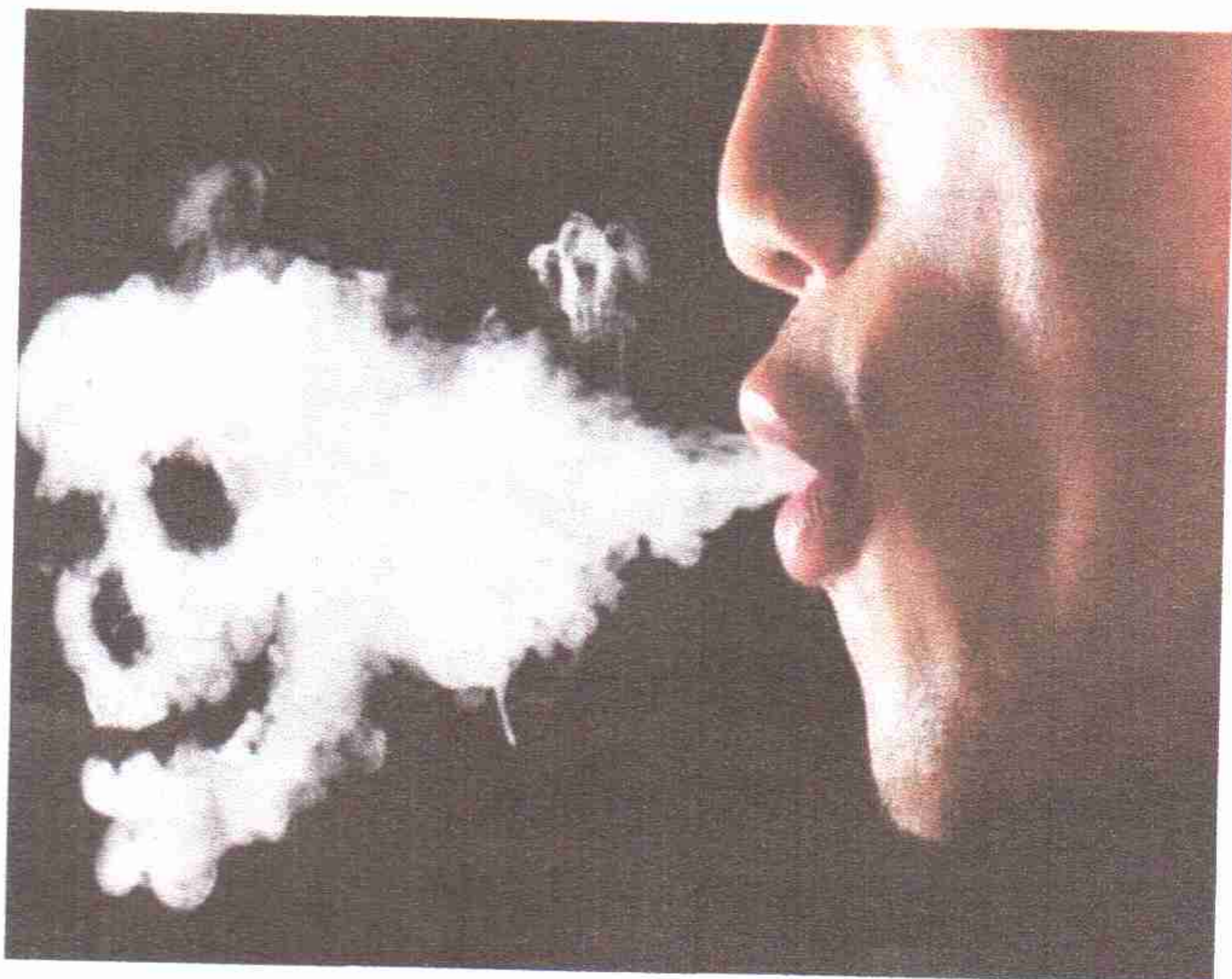
Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы. Расстройство нервной системы сопровождается снижением работоспособности, дрожанием рук, снижением памяти.

Табакокурение способно не только спровоцировать рак легких, но и способно подстегнуть рост уже существующих опухолей. Согласно одной из теорий,

никотин из сигаретного дыма может стимулировать деление и размножение раковых клеток во всем организме.

Табакокурение может стать источником развития семи разновидностей рака у мужчин и девяти разновидностей рака у женщин. Курение связано с возникновением рака не только легких, но и полости рта, губ, трахеи.

У курящих матерей рождаются слабенькие дети: весят они мало и болеют часто. Об этом знают все. А не так давно ученые доказали, что ребенок, еще в животе матери, привыкший к никотину, рискует стать курящим психом с преступными наклонностями.



Ты куришь? Значит, твое будущее это...

- От курения станет хриплым голос;
- Постепенно почернеют, испортятся зубы;
- Кожа лица приобретет землистый оттенок;
- Резко пострадает обоняние, и ухудшится вкусовые качества;
- Запах изо рта курильщика неприятен;
- Появляются головные боли и горечь во рту;
- Очень рано кожа станет морщинистой и сухой;
- Число заболеваний увеличится в 3-4 раза;
- Постоянное недомогание превратит жизнь в тягостное пребывание.



Когда Вы бросите курить:

...через 20 минут: нормализуется артериальное давление. Восстановится работа сердца.

...через 8 часов: нормализуется содержание кислорода в крови.

...через 2 суток: усилится способность ощущать вкус и запах.

...через неделю: улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.

...через месяц: станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель.

...через полгода: улучшатся спортивные показатели – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.

...через год: риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками.

...через 5 лет: резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Наш адрес: ул. Мира,11;

т. 2-29-08;

сайт: sev-lib.ru

**Отв. за выпуск: О.В.Бояринцева,
библиотекарь отраслевого отдела**