

БУДЬ УМНЕЕ – НЕ КУРИ!

Курение является одним из самых больших позоров человечества. Именно позоров, т.к. человек добровольно подвергает себя хроническому отравлению, в результате чего у него постепенно развивается до нескольких десятков заболеваний, из которых не менее 10 являются крайне опасными: инфаркт миокарда, инсульт, артериальная гипертензия, рак легких и гортани, хроническая легочная недостаточность, импотенция и т.д. Коварство в том, что разрушительная сила табака до поры до времени скрыта от человека.

Задумайтесь, надо ли систематически наносить вред своему здоровью и здоровью окружающих вас людей? Курение далеко не безобидное занятие, которое можно легко бросить. К сожалению, эта зависимость особенно опасна потому, что многие не принимают ее всерьез.

Если рассматривать механизм формирования зависимости, то он одинаков и для табака, и для алкоголя, и для наркотиков. Те, кто думает, что «курить – не пить, вреда меньше, да и бросить легко» – очень глубоко ошибаются. В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 4000 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. И все это попадает в организм курильщика.

Наверняка многие думают: «Если курить понемногу – это не вредно». Это далеко не так. 2 сигареты, которые женщина выкуривает каждый день, или 3 сигареты для мужчины сокращают их жизнь на год.

В настоящее время имеются убедительные данные о наличии прямой зависимости между количеством выкуриваемых в течение суток сигарет и риска развития рака легкого. Много курящие заболели в 15-30 раз чаще, чем некурящие. Заболеваемость раком легкого лиц, выкуривающих в сутки 35 сигарет и более, в 45 раз выше, чем у некурящих людей. Рак гортани возникает в 3-4 раза чаще при выкуривании более 25 сигарет в день.

Следует помнить, что рак легких повсеместно в мире остается одной из главных причин смерти. При этом 87% смертей от рака легких приходится именно на долю курильщиков.

Эпидемия курения растёт среди женщин и подрастающего поколения. Ученые установили, что на внешности женщины курение сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть. Представьте, каково их выносить коже?

У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, паховой грыжей или косоглазием.

Подумайте о своем здоровье, о здоровье Ваших близких – стоит ли рисковать ради очередной сигареты?!

Откажитесь от курения, выбирайте здоровье!