**Памятка: «Скажите табакокурению – нет!!!»**

**Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком.**

В течение года именно курение уносит жизнь почти пяти миллионов жителей нашей планеты и в среднем, каждые 6 секунд умирает один человек.

**Чем вредно курение?**

По данным экспертов в смоле табачного дыма содержится более 4 000 химических веществ, в том числе более 40 канцерогенов, вызывающих рак и другие злокачественные опухоли, главным образом за счет радиоактивного полония – 210.

Известны более 25 заболеваний, связанные с длительным табакокурением, в том числе: хронический бронхит, эмфизема, рак ротовой полости, глотки, гортани, пищевода, бронхов, легких, инфаркты, инсульты, импотенция, бесплодие.

Пассивное курение также вредно, как и активное. Особый вред наносит окружающим пребывание в накуренном помещении. Вдыхание табачного дыма в течение одного часа равносильно для них выкуриванию четырех сигарет**.**

При пассивном курении во вдыхаемом воздухе содержатся все ингредиенты табачного дыма, только в меньших концентрациях.   Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака.

В России курит половина мужчин и десятая часть женщин.

При бездействии с нашей стороны в мире к 2030 году эпидемия будет ежегодно приводить более чем к 8 миллионам случаев смерти. Особенно опасно пассивное курение [для детей](http://ne-kurim.ru/articles/zdorovie/passivnoe-kurenie-detei/), влияние табакокурения на неокрепший детский организм может быть разным: такие дети в несколько раз чаще болеют вирусными и простудными заболеваниями, у них увеличен риск развития хронического бронхита и бронхиальной астмы. Также они отстают от сверстников в физическом и психическом развитии, а в будущем могут страдать от сердечно-сосудистых заболеваний или злокачественных новообразований.

**Бросить курить сложно, но можно!**

**Некоторые советы для тех, кто решил бросить курить самостоятельно:**

-Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть,  там     находятся самые вредные компоненты табачного дыма;

-Не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95% никотина    поступает в кровь;

-Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых  сигарет и меньше держите их во рту;

-Не курите на пустой желудок,  тем более утром натощак, т.к. продукты сгорания табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь; по той же причине не следует курить во время еды;

-Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих   курение;

-Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить   такой «приступ»;

-Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай с лимоном (витамин   С  особенно нужен тем, кто бросает курить).  Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;

-Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от  вредных   веществ;

-Увеличьте уровень физических нагрузок;

-Найди себе новое, «бездымное» и полезное занятие. Посещайте те места, где курение запрещено;

-Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг   другу моральную поддержку;

-Не делайте отказ от курения самоцелью. Табакокурение – глупая, вредная привычка. Ваша цель – добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять настроением и поведением без помощи сигарет!

**Положительные последствия отказа от курения:**

● через месяц после того, как бросите курить, вы почувствуете истинный вкус еды;

● после расставания с сигаретой в 10 раз снижается риск язвы   желудка, в 12 раз –  инфаркта миокарда, в 13 раз - стенокардии, в   30 раз - рака легких;

● наступление менопаузы у женщины отодвигается на 1-2 года;

● для мужчины в 2 раза меньше шансов стать импотентом;

● уменьшается риск выкидышей (у курящих женщин их на треть больше) и бесплодия    (среди курящих оно встречается в 9 раз   чаще);

●экономия денег;

●улучшение самочувствия и      физического состояния;

 ●избавление от запаха табачного     дыма;

 ●улучшение цвета лица, сохранение    упругой и нежной кожи;

●   уменьшение морщин.  В 2 раза меньше морщинок вокруг глаз у   тех, кто успел  распрощаться с сигаретой до 30 лет;

● если бросить курить в 30-40-50 лет  или даже в 60 лет, можно    вернуть себе    соответственно -  9,  6  или 3 года жизни.

  Желаем всем курящим огромной силы воли, терпения и больших успехов в борьбе с табачной зависимостью!