 **КУРЕНИЕ** – это не только средство от психического стресса и помощник в коммуникации между людьми. Курение – это образ, сформированный, как это ни странно, многовековой культурой народов. Сам курильщик видит себя романтичным, творческим, или просто крутым. А что же скрывается за этими образами?

♦**Курение разрушает организм**

**♦Курение приводит к неизлечимым болезням**

**♦Курение снижает физическую активность**

**♦Курение портит цвет кожи**

**♦Никотин забирает свободу, человек становится его рабом**

**Курение увеличивает риск смерти от рака** и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей.

**Курение наносит вред сердцу и кровообращению,** увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью).

**В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ ЛЕТ ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ РИСК РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА УМЕНЬШИТСЯ ВДВОЕ, И В ТЕЧЕНИЕ ПЯТИ ЛЕТ ОН БУДЕТ ТАКИМ ЖЕ, КАК У НЕКУРЯЩИХ.**

**САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ЗАМЕДЛИТЬ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ПРЕКРАЩЕНИЕ КУРЕНИЯ.**

**У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка.** Курение может вызывать рефлюкс – заброс желудочного содержимого, в таком случае кислота из желудка может двигаться в обратную сторону – в пищевод.

 Курение является важным фактором риска развития **рака почки**, и чем больше стаж курения, тем выше риск.

**Курение вызывает преждевременное старение кожи** на 10-20 лет.

Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояние кожи, вызванное курением.

**Курение может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей.** Женщины должны быть особенно осторожны, поскольку они чаще страдают от развития остеопороза, чем некурящие.

**Курение повышает риск развития инсульта на 50%,** что может привести к повреждению мозга и смерти.

**Курение увеличивает риск развития аневризмы сосудов мозга**. Это выбухание кровеносного сосуда, вызванное слабостью его стенки. Такое состояние может привести к субарахноидальному кровоизлиянию, которое является одним из типов инсульта, и может вызвать обширное повреждение головного мозга и смерть



 Кашель, простуда, хрипы и астма - только начало. **Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких.** Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

 Люди с ХОБЛ испытывают трудности с дыханием, прежде всего из-за сужения дыхательных путей и разрушения легочной ткани. Типичные симптомы ХОБЛ включают: одышку при активном состоянии, постоянный кашель с мокротой и частые инфекции органов грудной клетки.

Ранние признаки ХОБЛ часто называют «кашлем курильщика», но если люди продолжают курить, то состояние ухудшается, что может сильно повлиять на качество их жизни.

**СПУСТЯ ГОД ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ - РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ УМЕНЬШАЕТСЯ** **ВДВОЕ, ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ РИСК АНАЛОГИЧЕН РИСКУ ТОГО, КТО НИКОГДА НЕ КУРИЛ.**

 Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости - это **риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода.** Более 93% орофарингиальных раков (рак в горле) вызваны курением. Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

 **Курение может вызвать импотенцию у мужчин**, поскольку оно повреждает кровеносные сосуды, которые снабжают кровью половые органы. Это также может оказать влияние на качество семенной жидкости, уменьшить количество сперматозоидов, что приведет к бесплодию.

 **Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки**.

**АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ.**

**♣ СИГАРЕТНЫЙ ФИЛЬТР – НЕ ЗАЩИТА:**

**- 25% ТАБАКА СГОРАЕТ И РАЗРУШАЕТСЯ,**

**- 50% ПОПАДАЕТ В ВОЗДУХ,**

**- 20% ОСТАЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ КУРИЛЬЩИКА,**

**- И ТОЛЬКО 5% ОСТАЕТСЯ НА ФИЛЬТРЕ.**

**♣ ЗА 20 ЛЕТ В ЛЕГКИХ КУРИЛЬЩИКА НАКАПЛИВАЕТСЯ 6 КГ САЖИ.**

**♣ ЗА 30 ЛЕТ КУРИЛЬЩИК ПОГЛОЩАЕТ ДО 1КГ НИКОТИНА.**

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

 **Отказ от курения – это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и табаком. Бросить курить можно в любое время. Нужно только захотеть.**

**♦ Первым делом надо ответить на вопрос: «Почему я вообще курю?» Честный ответ поможет легче освободиться от этой привычки.**

**♦ В дополнение надо найти ответ на вопрос: «Хочу ли я на самом деле бросить курить?», привести основной аргумент отказа от табака.**

**♦ Необходимо продумать все «за» и «против» курения.**

**КАК ТОЛЬКО ВЫ ПРЕКРАТИТЕ КУРИТЬ, ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ УЛУЧШИТСЯ, И ВАШ ОРГАНИЗМ НАЧНЕТ ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ**

**ЗНАЙТЕ! КУРЕНИЕ СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ ПРИМЕРНО НА 12 ЛЕТ И ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ ПРИМЕРНО НА 11 ЛЕТ**

**КАЖДАЯ СИГАРЕТА, КОТОРУЮ ВЫ КУРИТЕ, ВРЕДНА!**

**♦ Не надо откладывать принятое решение.**

**♦ Назначь необходимый день и сообщи об этом своей семье, друзьям.**

**Если вам нужна помощь специалиста, обращайтесь!**

**Наш адрес:**

**г. Могилев,**

**ул. Заводская, 23А, каб.105.**

**Телефоны; 70 09 03; 74 73 11;**

 **+375 29 669 68 00.**

**Учреждение**

**«Могилевский районный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации**



***Курить***

***или***

 ***не курить?***