

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- Выработайте четкую установку на отказ от курения.
- Определите точную дату отказа от курения.
- Заручитесь поддержкой близких, коллег.
- Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с вами.
- Уберите подальше пепельницы, не носите зажигалки и спички.
- Избегайте тех мест и тех компаний, где вы обычно курили.
- Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц и т.д.
- Заведите копилку для «не прокуренных» денег.
- Увеличьте количество потребляемой жидкости до 1,5-2 литров в сутки.
- В питании отдайте предпочтение низкокалорийным и кисломолочным продуктам.
- Увеличьте свою физическую активность.
- Не забывайте о таких гигиенических процедурах, как контрастный душ и теплая ванна перед сном.
- Для уменьшения тяги к курению хорошо поможет жевание овощей и фруктов, нарезанных мелкими кубиками.
- Снять напряжение и раздражительность помогут настои из валерьяны и пустырника, а так же прием поливитаминов и аскорбиновой кислоты.
- Приемы самомассажа хорошо снимают тягу к курению.



ПОМНИТЕ:

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – ПРОЦЕСС ТВОРЧЕСКИЙ, СДЕЛАЙТЕ ЧТО-ТО ТАКОЕ, ЧТО ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ.

ВЫ НА ПРАВИЛЬНОМ ПУТИ.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!



ВРЕМЯ БРОСАТЬ КУРИТЬ



Подготовила: социальный педагог Иналова Е.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
с. Дивное

НЕ КУРИТЕ РЯДОМ С НАМИ!



Установлено, что во время курения 20% вредных веществ, содержащихся в табачном дыме, сгорает, 25% - задерживается в легких курящего, 5% - остается в окурке, а остальные 50% загрязняют окружающую среду. Вынужденное вдыхание этого дыма некурящими и называют пассивным курением.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ В ЦИФРАХ

В плохо вентилируемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты. По вине одного курящего страдают, по меньшей мере, трое-четверо некурящих. Пребывание в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующему выкуриванию более 5 сигарет.

Жена заядлого табакокурильщика вдыхает столько дыма, как если бы она выкуривала 10-12 сигарет в сутки, а дети - порядка 6-7 сигарет.

Пребывание в накуреном помещении уже через 10-14 минут может вызвать обильное слезотечение, а у 14% некурящих - кратковременное ухудшение остроты зрения. У 19% - повышенное отделение слизи из носа и головные боли.

Исследования, поскольку исследованиями доказано, что в недостаточно проветриваемых помещениях, в которых курят, загрязнение воздуха производными табачного дыма достигает 60-90%.

Имеются сведения, когда от рака легких умирали некурящие люди, которые длительное время находились в помещении, где активно курили. Вынужденное, или пассивное курение считается причиной 3,8 тысяч смертельных случаев от рака легких среди некурящих в год.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ НА ПРОИЗВОДСТВЕ

Работающие в пропитанном табачным дымом помещениях как бы выкуривают 20 сигарет ежедневно. Особенно страдают официанты, бармены, работники ночных клубов, моряки на рыболовных сейнерах.

Табачный дым вызывает у некурящих раздражение слизистой оболочки глаз, головную боль, кашель. У них снижается работоспособность. В крови и моче некурящего, долгое время находившегося в накуреном помещении, обнаруживается никотин. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которые способствуют повышению тонуса организма и работоспособности. При выкуривании 6 и более сигарет ни о какой свежести воздуха в помещении говорить не приходится.

Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способность к восприятию знаний.

Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности как физической, так и умственной.

При повышенном содержании окиси углерода табачного происхождения скорость переработки информации уже через 1,5 часа падает на 36%, а коэффициент трудоспособности снижается почти на 40%.

Пассивное курение приводит к 200 тысячам смертей в год только на рабочих местах (это примерно 14% всех профессиональных заболеваний в мире).

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ

Особенно вреден табачный дым больным стенокардией, имеющим поражение коронарных сосудов, с хроническим поражением легких. Табачный дым при пассивном курении более агрессивен, чем при активном.

Довольно высокий риск ишемической болезни сердца при пассивном курении объясняется тем, что наиболее опасные вещества во вторичном табачном дыме находятся в газообразном состоянии, а в дыме, который вдыхают сами курильщики, они содержатся во взвешенной фазе (в виде микрочастиц). В виде газа вещества глубже проходят в легкие, чем твердые частицы, и организму труднее от них избавиться.



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ И МАТЕРИНСТВО

Пассивное курение практически в 100% случаев тормозит деятельность яичников, развивающиеся в них атрофические процессы приводят со временем к жировому перерождению.

У пассивных курильщиц бесплодие встречается в несколько раз чаще, чем у женщин, свободных от табачной агрессии. Способность к зачатию при пассивном курении снижается в полтора раза.

Анализ детородной функции у 5000 женщин, длительное время подвергавшихся табачному воздействию, показал, что случаев нарушения менструального цикла, бесплодия, самопроизвольных выкидышей встречались у них в несколько раз чаще, чем среди тех, кто не подвергался воздействию табачного дыма.

Есть данные о том, что курение отца не оказывает существенного влияния на рост плода у супруги, но в 5 раз увеличивает частоту аномалий в тех или иных его органах.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ДЕТЕЙ

Лишь 10% курящих мам и пап не курят в своих квартирах. Пассивное курение предно отражается на общем физическом, умственном и половом развитии детей.

У грудного ребенка, находящегося в накуреном помещении, может развиваться никотиновая интоксикация.



Если в доме делают довольно длительный перерыв между перекурами, такой малыш, уже привыкший к табачному «допингу», начинает беспричинно беспокоиться, не берет грудь, «требуя» очередной порции табачного наркотика. Но стоит отцу или матери закурить, как он тут же успокаивается, сосет грудь и засыпает.

Такой ребенок с молоком матери получает табачную зависимость. А курение - это расстройство всех функций организма, частые болезни и преждевременная смерть. Неужели о таком будущем для своих детей вы мечтаете?



Во имя счастья своих детей, бросьте сигарету сегодня же!