

А знаете ли вы что.....

1) НИКОТИН - алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табака всасывается в организм. Сильный яд; в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. Сульфат никотина **применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.**

2) Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме **содержится более 4 тыс. химикатов включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак.** Например формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма. Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол.

3) **Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие.** Окись углерода (точно такая же, как в автомобильный выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге. Как следствие недостатка кислорода курильщикам сложно просыпаться по утрам без «стимуляторов», у них плохое настроение и т.д.

4) Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому "**Лицо курильщика**": глубокие носогубные складки, **сетка морщинок вокруг глаз (так называемые «гусиные лапки»)**, впалые щеки (на них образуются морщины, перпендикулярные линии губ), резко очерченные скулы, **обвисшая, потерявшая эластичность кожа.** Цвет кожи вокруг глаз часто меняется: красноватый, лиловатый, оранжевый и коричневатый оттенки получаются из-за того, что нарушено нормальное снабжение кожи кислородом

5) Пассивное курение

Курение действует не только на Вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

В соответствии законом РФ «Об ограничении курения табака», курение на рабочем месте запрещено. Если в вашем офисе этот закон не выполняется, Вам следует апеллировать к Руководству с жалобой на нарушение прав некурящих.

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Дело в том, что **никакой прямой связи между бросанием курения и полноты нет.** Это связано с тем, что пока никотиновые смолы и сам никотин находятся в организме, **человек находится под воздействием ядовитых веществ** и аппетит соответственно плохой (вспомните свои ощущения когда вы чем то отравились). А когда их нет желудочно-кишечный тракт начинает нормально работать. Повышается аппетит. Бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить.

Вы можете бросить курить или помочь бросить своему курящему другу, родственнику или знакомому и этим самым спасти жизни людей которые Вам дороги.

Когда Вы бросите курить...

...через **20 минут** - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

через **8 часов** - нормализуется содержание кислорода в крови

через **2 суток** - усилится способность ощущать вкус и запах

через **неделю** - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе