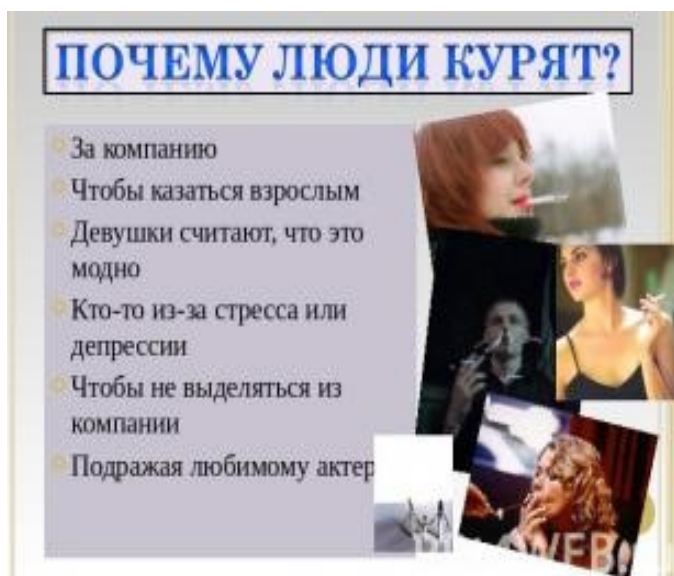


Юмористы говорят: «Нет ничего легче, чем бросить курить - я уже бросал сто раз». Но это только шутка. На самом деле каждый курильщик, кто хоть раз пытался навсегда избавиться от никотиновой зависимости, знает, как трудно это сделать.

Важнейшим ключом к избавлению от этой вредной привычки является мотивация: именно недостаток мотивации чаще всего мешает довести это дело до победного конца.



Адрес: пгт. Морки, ул. Советская, 7

МБУК «Моркинская ЦБС»

Читальный зал



**МЫ ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЬЕ**

пгт. Морки,  
2016г.

# Семь причин бросить

«Нужно бросить курить», - говорим мы себе, но не всегда понимаем, почему это нужно. А причин много. Вот только некоторые из них.

## Причина 1: кожа будет выглядеть моложе

Курение негативно отражается на цвете лица, способствует преждевременному старению кожи и появлению ранних морщин. Кровообращение некурящего человека намного лучше, поэтому кожа получает больше питательных веществ, лучше насыщается кислородом и дольше сохраняет молодой вид. При нехватке кислорода и избытке никотина кожа приобретает землистый оттенок, свойственный заядлым курильщикам, избавиться от которого не помогают никакие косметические средства.



## Причина 2: улучшение вкуса и обоняния

У людей, бросивших курить, тело постепенно освобождается от токсических веществ, которые поступали в организм с табачным дымом, и все органы начинают функционировать более эффективно. В результате улучшается обоняние и вкус.

## Причина 3: дыхание станет легче

У тех, кто бросил курить, дыхание со временем становится более легким. Уменьшается кашель и хрипы в легких, так как уже через десять месяцев после того, как вы выкурили последнюю сигарету, объем лёгких увеличивается на 10%. Если вам 20-30 лет, уменьшение объема легких, связанное с курением, заметно не очень сильно: разрушительное воздействие табачного дыма на дыхательную систему молодых людей можно обнаружить только при беге и быстрой ходьбе. Но с возрастом объем легких уменьшается естественным путём, а курение ещё больше ускоряет этот процесс. Если вовремя бросить курить, то с годами вам



## Причина 4: улыбка будет красивее

У курящих людей зубы желтеют и часто покрываются темными пятнами. Бросив курить, вы решите эту проблему. Со временем ваши зубы снова станут белыми, а дыхание свежим.

## Причина 5: польза для близких

От пассивного курения и табачного дыма особенно страдают дети. Если в семье кто-нибудь курит, то у детей вдвое чаще случаются такие заболевания, как воспаление легких, бронхит, ОРВИ, инфекционные заболевания ушей и астма. У детей, выросших в семьях, где есть курильщик, риск развития рака лёгких во взрослой жизни втрое выше, чем у детей, которые росли с некурящими родителями.

## Причина 6: жизнь станет дольше

Половина заядлых курильщиков умирает в раннем возрасте от болезней, связанных с курением. Чаще всего это заболевания сердечнососудистой системы, рак лёгких и хронический бронхит. Тот, кто бросит курить в возрасте до 30 лет, увеличит продолжительность своей жизни на 10 лет. А тот, кто прекратит курить в 60 лет, тоже увеличит продолжительность своей жизни, но только на 3 года. Одним словом, бросить курить никогда не поздно - в любом возрасте отказ от этой вредной привычки положительно повлияет на продолжительность жизни и улучшит её качество, так как снизятся шансы возникновения многих хронических заболеваний.

## Причина 7: снизится уровень стресса

Научные исследования показывают, что при отказе от курения уровень стресса у людей заметно снижается. Это объясняется тем, что из-за никотиновой зависимости курильщики в промежутках между выкуренными сигаретами все-



всегда испытывают сильный внутренний стресс, связанный с нехват-

кой табачного дыма. Приятное ощущение расслабления, которое возникает при курении, даёт временное облегчение и не снимает стресс, а только маскирует его. При отказе от курения улучшается снабжение кислородом всех органов тела, включая клетки мозга. Это повышает способность противостоять стрессу и улучшает общее самочувствие.