**Бросай курить самостоятельно!**

**Бросить курить не просто, но можно!**

* 70% курящих людей хотят бросить курить
* Только 19 % курильщиков никогда не пробовали бросить курить.
* Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимостью часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.

**Научные исследования доказали**:

Курение табака поражает практически каждый орган курящего человека. Это приводит к развитию болезней и потере здоровья.

Отказ от курения снижает риск смерти и развития заболеваний, связанных с курением табака, и значительно улучшает здоровье.

Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными

Список заболеваний, вызываемых курением табака, постоянно увеличивается.

Курение табака вызывает развитие рака: ротовой полости, гортани, глотки, лёгкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, острого миелоидного лейкоза.

В большинстве случаев развития рака лёгкого является табакокурение. Риск развития рака лёгкого у курильщиков увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими.

**Курение табака вызывает развитие сердечно - сосудистых заболеваний**

Риск смерти от коронарной болезни у курящих увеличивается в 4 раза.

Не смотря на лечение, 25 % мужчин и 38 % женщин умирают в течение года от инфаркта миокарда, если продолжают курить.

Курение табака приводит к развитию атеросклероза, сужению артерий

Курение является причиной развития инсульта

Курение развивает развитие аневризмы аорты (утончение и раздутие аорты в области желудка)

**Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию легких и снижению их функции уже в молодом возрасте.**

**Курение табака приводит к нарушению репродуктивной функции у женщин:**

 Курение табака у женщин приводит к снижению фертильности

 Курение женщин во время беременности увеличивает в 4 раза риск развития внезапной детской смертности

 Никотин и угарный газ, содержащийся в табачном дыме, приводят к снижению доставки кислорода тканям плода.

 Курение во время беременности задерживает развитие плода и приводит к снижению веса новорожденного.

Курение приводит к ухудшению здоровья курящего человека

У курящих увеличивается риск переломов костей,

Курение табака в 50% случаев является причиной развития периодонтита, серьёзных инфекций десён и потери зубов.

Курение табака может вызвать развитие импотенции у мужчин.

Курение табака увеличивает в 3 раза риск развития катаракты, приводящий к развитию слепоты.

Курение вызывает риск развития пептической язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. В тяжёлых случаях эти заболевания могут привести к смерти.

Совершите следующие действия:

1.Найдите причины, по которым Вам необходимо бросить курить.

2.Выберете день, в который Вы хотите бросить курить.

3. Со дня -курения ни одной затяжки.

4.Не допускайте курения в своей машине и дома.

5. Подумайте о том, чтобы воспользоваться лекарственными препаратами.

6. Помогайте себе справиться с этой задачей.

7. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении.

8. Удержитесь от первой сигареты.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ, НИКОГДА НЕ ПОЗДНО БРОСИТЬ КУРИТЬ.