## Что происходит с Вами, когда Вы бросаете курить?

**Через 20 минут:** Кровяное давление и пульс возвращаются к норме.

**Через 8 часов:** Уровень кислорода в крови нормализуется.

**Через 24 часа:** Оксид углерода полностью выводится из организма. Легкие начинают очищаться от слизи и других остаточных продуктов курения.

**Через 48 часов**: Из организма полностью выводится никотин. Заметно улучшаются ощущения вкуса и запаха.

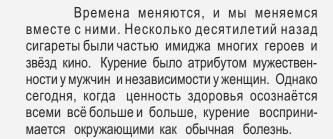
**Через 72 часа:** Дышать становится легче. Уменьшается риск тромбообразования, свертываемость крови приходит в норму.

**Через 2-12 недель:** Циркуляция крови во всем теле заметно улучшается, ходить и бегать становится намного легче.

**Через 3-9 месяцев**: Кашель, одышка и проблемы с дыханием отступают, работа легких улучшается на 10%.

**Через 5 лет:** Вероятность сердечного приступа сокращается вдвое по сравнению с курильщиком.

Через 10 лет: Вероятность рака легких снижается вдвое по сравнению с курильщиком. Вероятность сердечного приступа сокращается до уровня риска, которому подвергается человек, который никогда не курил.





Местная администрация МО Новоизмайловское 196247, СПб, Новоизмайловский пр., д. 85, корп.1

Тел./факс: 370-21-01, 370-44-83 E-mail: mo46@mail.ru Сайт: новоизмайловское.рф



# XOUY XKITE AO/\FO!



Дай здоровью шанс!

#### Табак: что это такое?

Табак (название ему дали американские индейцы) — растение семейства паслёновых. Никотин — название алкалоида, который содержится в листьях всех паслёновых, но больше всего — в табаке.

Родина табака — Америка. До того, как туда в 1492 году добрался Колумб, в Европе о табаке ничего не знали. Именно от индейцев матросы с кораблей Колумба переняли привычку курения и жевания табака и привезли ее в Европу.

Сегодня производство сигарет и других табачных изделий — огромная индустрия. От курения во всём мире умирает 6 миллионов человек в год — это население крупного города.

### Не стоит начинать курить! А если начал - стоит бросить. Почему?

Курение, как и всякая болезнь, ограничивает свободу. Ты захотел пригласить друга или подругу в театр или кино? Но, если ты куришь, тебе будет трудно высидеть на месте долго без сигареты. Курильщикам тяжело даются авиаперелёты, когда приходится подолгу обходиться без сигареты. А при одинаковых резюме на хорошую работу скорее возьмут некурящего человека.

Проблема курения – это не только проблема зависимости. Бронхиты, эмфиземы, онкология, апноэ, инфаркты, инсульты, атеросклероз сосудов, гипертония и аритмии, которыми курильщики страдают больше остальных людей, связаны не с никотином,

а с сигаретным дымом, в котором содержится несколько тысяч разных довольно токсичных продуктов сгорания листьев и смол табака. Соответственно, курящий человек, даже если он пока относительно здоров, имеет болезненный вид, плохо чувствует себя по утрам и вообще постоянно ощущает свою беспомощность перед своей привычкой.

# Есть ли зависимость от табака?

Все знают, что курение табака – довольно-таки вредная привычка. Однако курение не даёт явного опьяняющего эффекта и поэтому многие как-то упускают из виду, что курение формирует настоящую зависимость, по силе не уступающую самым опасным наркотикам. Ведь если человеку, зависимому от табака, запретить курить, то он будет это воспринимать примерно как попытку запретить ему спать или есть. Почему так происходит?

При курении табака никотина в мозг поступает слишком много, и действует он на нейроны слишком сильно. Защищаясь, мозг, конечно, начинает резко снижать чувствительность своих нейронов (именно по этой причине, в отличие от всех прочих психоактивных веществ, от табака нет явного опьянения и изменённого состояния сознания).

Далее мозг не может дальше поддерживать нормальный «уровень счастья», который был до курения, ведь нейроны «закрылись» и им уже не хватает естественного уровня нужных нейромедиаторов в организме. И человек стремится получить новую дозу никотина, чтобы мозг снова полноценно работал.

Дальше — больше. Человек попадает в замкнутый круг: приходится курить все больше, а прекратить становится всё труднее.

