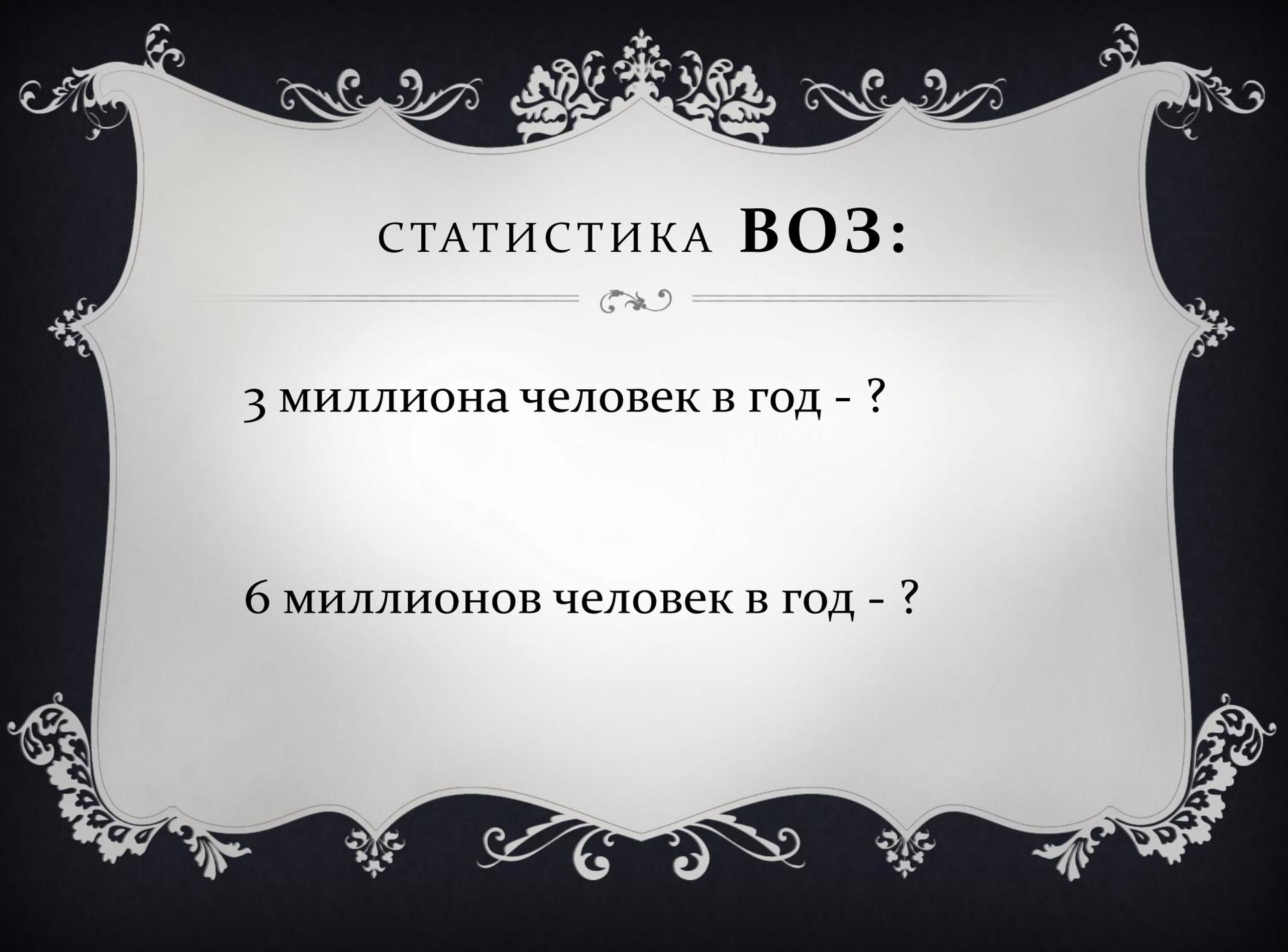




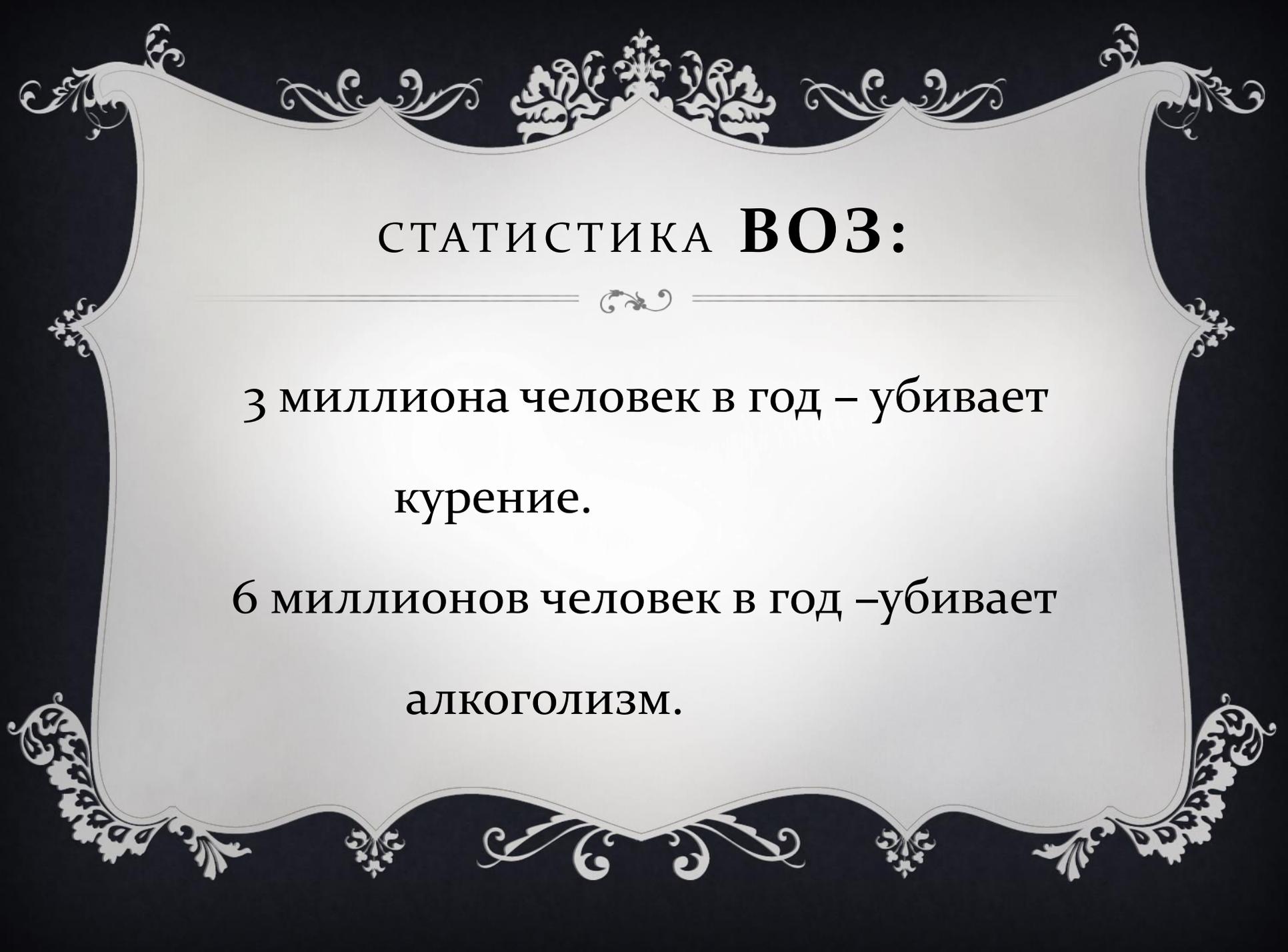
**ТЕМА: "ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ И ИХ
ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ.
ПРОФИЛАКТИКА
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК"**



СТАТИСТИКА ВОЗ:

3 миллиона человек в год - ?

6 миллионов человек в год - ?

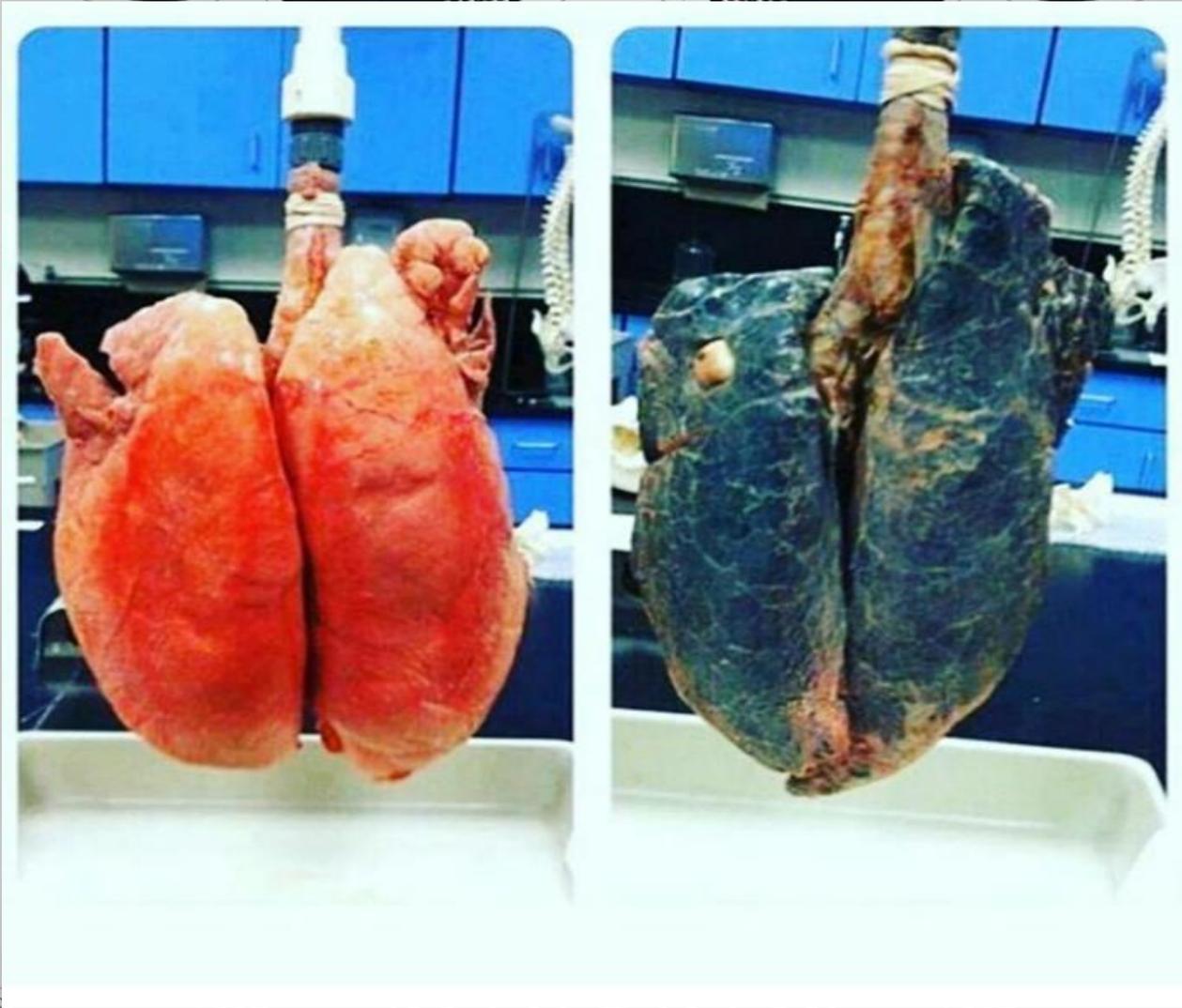


СТАТИСТИКА ВОЗ:

3 миллиона человек в год – убивает
курение.

6 миллионов человек в год – убивает
алкоголизм.





Мифы и факты о курении.

Курение вредит здоровью — это факт.

Миф: Отказ от курения приводит к увеличению массы тела.

Факт: Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заведать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.

Миф: «Легкие» сигареты менее опасны. Считается, что низкое содержание смол наносит меньше вреда.

Факт: Доказано обратное — переходя на так называемые «легкие» сигареты, курильщики вынуждены увеличивать их потребляемое количество и делать более частые и глубокие затяжки, чтобы восполнить требуемое количество никотина, что никак не может идти организму на пользу.

Миф: Резкий отказ от курения после многолетнего стажа вреден для здоровья.

Факт: На самом деле отказ от курения не зависимо от стажа приносит пользу организму. Улучшается работа всех органов и систем. У людей, которые бросают курить, бывает даже эйфория после отказа от курения, потому что мозг начинает получать больше кислорода.

Миф: Нельзя бросать курить беременным женщинам, если они не бросили курить до беременности. Некоторые опасаются, что стресс, вызванный отказом от курения, ухудшит течение беременности.

Факт: Во время каждой затяжки плод испытывает кислородное голодание и отравляется различными токсинами. Не зависимо от срока и остальных факторов, любящая адекватная мама просто обязана отказаться от этой привычки!

Миф: Вред пассивного курения не доказан.

Факт: Угарный газ табачного дыма попадает в кровь и немедленно ухудшает перенос кислорода к тканям тела. Пассивные курильщики имеют высокие шансы на развитие диабета второго типа. Причем это заболевание у них развивается так же быстро, как и у курильщиков. Рекомендуется держаться подальше от курильщиков и прокуренных помещений.

Миф: Сигарета расслабляет и помогает успокоиться.

Факт: Скорее всего, этот миф появился в связи с тем, что люди, пытающиеся отказаться от табака, страдают от синдрома отмены. Курильщики успокаивают ритуал — достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Соответственно, выкуриваемая сигарета производит на них успокаивающий эффект. Но вот с ежедневным стрессом она не справляется.





**“Побороть дурные привычки
легче сегодня, чем завтра”**

Конфуций.