

# Чому варто кинути курити

*Вам подобається курити, це стало частиною вашого життя і ви не маєте жодної причини, щоб кинути.*

Подумайте ще раз: є чимало підстав, щоб позбутися цієї згубної звички, і ось лише деякі з них.

## Куріння і здоров'я

Це найважливіше. Легко не зважати на наслідки для здоров'я, коли старість прийде ще дуже не скоро, але є чимало короткострокових переваг, які ви одразу відчуєте.

### Фізичне здоров'я

Лише через вісім годин після того, як ви припините курити, рівень нікотину та оксиду вуглецю у крові знизиться вдвічі, а показник кисню повернеться до норми. Через 48 годин у вашому організмі від нікотину не залишиться ані сліду. А вже за рік ризик інфаркту знизиться вдвоє, а за десять – раку легенів стане на 30-50% менш вірогідним.

Якщо ви здивовані такою статистикою, подумайте над цим:

- Киньте курити до того, як серйозно захворієте, і тривалість вашого життя подовжиться – незалежно від віку на момент відмови.
- Киньте курити до 35 років, і тривалість вашого життя не сильно відрізнятиметься від некурця.

### Сексуальне здоров'я

Дослідження показують: жінки, які палять, мають більш болючі та нерегулярні цикли, а при спробах завагітніти шанси на вдале запліднення знижуються на 40%. Хороші новини у тому, що цю статистику можна значно покращити, якщо кинути. Ви можете не думати про те, що цигарки на вас впливають, але наука стверджує, що куріння та сексуальна витривалість аж ніяк не ідуть в ногу одне з одним.

Те, що ви чоловік, не означає, що вас ця інформація не стосується. Продовжуйте курити і матимете чудову можливість відчути на собі «дисфункцію» чоловічої сили; киньте – і маєте всі шанси підвищити потенцію.

### Здоров'я очей та зору

Менш відомий, але від того не менш серйозний побічний ефект куріння – втрата зору. Ця звичка пошкоджує тканини ока. Дослідження підтверджують: тютюн та нікотин може спричинити вікову макулярну дегенерацію (ВМД), яка на рівні з катарактою є однією з основних причин втрат зору.

### Сигарети і підтримання форми

Ви граєте у футбол щотижня, ходите до спортзали чи берете уроки йоги, то що можуть змінити сигарети? Дослідження показують, що некурці можуть бігати швидше і довше, ніж ті, хто палить. Коли новобранців в армії протестували на фізичну витривалість, то курці у два рази частіше провалювали базові випробування і швидше виснажувалися.

Ви можете ігнорувати твердження, що цигарки впливають на вашу фізичну форму, проте наука доводить, що куріння і гарний стан організму – речі майже несумісні.

Зупиніться сьогодні, і ви, певно, дуже здивуєтеся, наскільки підвищиться рівень вашої енергії та фізичної витривалості.

### **Куріння та зовнішність**

Подивіться зблизька у дзеркало. Ви бачите лінії на обличчі? Зморшки? Сиве волосся? Відповідь, очевидно, - «ні», проте придивіться до 30, 40, 50-річних курців: такий же огляд дасть абсолютно інший результат. Якщо це для вас недостатній стимул, ось ще факти:

- **Волосся:** Деякі хімічні речовини, що входять до складу тютюнового диму, спричиняють розпад клітин волосся, який призводить згодом до значного його пошкодження – від сивини до облісіння.
- **Шкіра:** У сигаретах більше 4000 хімікатів, які позбавляють шкіру кисню та викликають зневоднення. Навіть якщо вам лише за 20, куріння додасть вам років 10 на вигляд.
- **Зуби:** Продовжуйте курити, і ваші зуби втратять природну білизну. Сигарети стають не лише причиною пожовтіння емалі, але є також визначним фактором неприємного запаху з рота.
- **Очі:** Через кілька днів після відмови від куріння ваші очі стануть менш червоними, а погляд – яскравішим.

### **Життєві фактори**

- **Гроші:** Це, напевно, те, про що ви думаєте найчастіше. Але замисліться на мить ось про що: ви коли-небудь рахували, скільки витрачаєте на сигарети щомісяця? Якщо потрібно, використайте калькулятор, щоб ви рахувати суму, яку вдалося заощадити, коли кинули курити.
- **Час:** Усі ми знаємо, що відмова від куріння заощаджує гроші, але, кинувши, чи помітили ви, що у вас з'явилось більше вільного часу? У середньому, викурювання сигарети займає 10 хвилин, тому звичка курити по 10 цигарок на день краде у людини близько двох годин. А їх можна успішно використати, щоб, наприклад, поспати зайву годинку після нелегкого робочого дня.
- **Нюх і смак:** Через кілька днів після відмови від куріння ваші смакові рецептори знову запрацюють на повну силу, а це означає, що ви зможете отримувати набагато більше насолоди від приємних смаків та запахів.
- **Менше прання:** Сьогодні, коли куріння у громадських місцях законодавчо заборонене, відмова від цієї звички означатиме, що ваш одяг не буде, даруйте, тхнути димом. Це означає меншу завантаженість пранням та, знову ж таки, більшу кількість вільного часу. Чим не результат?

### **Емоційне благополуччя**

Немає значення, наскільки сильною видається звичка на фізичному рівні, відмова від куріння у будь-якому випадку звільнить вас і від психічної залежності. У середовищі некурців вам більше не доведеться сидіти та думати лише про те, коли вдасться вибігти «на перекур». Перемагаючи звичку, ви також однозначно відчуєте, що зробили реальне досягнення. А що краще за це може підвищити вашу самооцінку та впевненість у собі?

# Тютюн – тільки факти

## *Хімічний склад цигарок*

Цигарковий дим є неоднорідною (гетерогенною) сумішшю, яка складається в середньому з 60% різних газів і 40% мікроскопічних дьогтьових крапель (аерозолів). Загалом, дим цигарок містить в собі понад 4000 хімічних речовин. Відомо, що 43 з них викликають онкологічні захворювання. Серед них:

**Свинець.** Свинець дуже токсичний. При попаданні в організм викликає втому, слабкість, біль у животі та м'язах. А також руйнує клітини головного мозку і сповільнює ріст.

**Формальдегід.** В кожному шкільному кабінеті анатомії містяться так звані „заспиртовані” екземпляри тварин. Для того, щоб зберегти цих тварин від гниття, їх поміщають у спеціальну речовину, яка складається з формальдегіду та етилового спирту. Саме формальдегід запобігає їхньому руйнуванню. Ця речовина є дуже токсичною. Попадаючи в людський організм разом з тютюновим димом, формальдегід сприяє розвитку ракових клітин, також вражає легені, серце і систему травлення.

**Бензин.** Таку речовину, як бензин, знають усі. Але не всі знають, що бензин міститься в тютюнові та цигарковому димі. При попаданні в організм ця речовина спричиняє отруєння і негативно діє на центральну нервову систему, вбиваючи її.

**Чадний газ.** Оксид вуглецю, або чадний газ, — це безбарвна газоподібна речовина, що присутня у високих концентраціях в сигаретному димі. Його спроможність з'єднуватися з гемоглобіном крові у 200 разів вища, ніж у кисню, тому при курінні чадний газ починає його заміщати. У зв'язку з цим знижується спроможність крові переносити кисень, що позначається на функціонуванні всіх тканин організму. Мозок і м'язи (включаючи серцевий) не можуть діяти у повну силу без достатнього надходження кисню, і для того, щоб компенсувати його зниження, серце і легені змушені працювати з більшим навантаженням, що викликає проблеми з кровообігом. Оксид вуглецю також ушкоджує стінки артерій і збільшує ризик звуження коронарних судин, що призводить до серцевих нападів.

**Толуол і ацетон.** Толуол входить до складу пінопласту, лаків та фарб. Також його використовують для виготовлення вибухових речовин. Ацетон застосовують як розчинник. Обидві ці речовини спричиняють наркотичну дію.

**Миш'як.** Для того, щоб вбити нерв у хворому зубі, лікарі-стоматологи використовують миш'як — сильну отруту. Назва походить від слова „миша”. Це пов'язано з тим, що в давнину цією речовиною травили гризунів. Миш'як є і в сигаретах. Саме через це у курців горять губи та смердить з рота.

**Смола.** Смола є найбільш небезпечною з хімічних речовин у сигаретах. Хоч люди в основному курять через вплив нікотину на мозок, вони помирають, головним чином, через вплив смоли. Смола є речовиною, що викликає рак і захворювання легенів. Вона знижує ефективність імунної системи. Підраховано, що у людини, яка скурює в день пачку цигарок, за рік часу через легені проходить близько кілограма смоли.

**Нікотин.** Ніхто не заперечить, що наркотик — це зло. Героїн, амфетамін, екстазі, ЛСД, „план”. І це далеко не повний перелік нелегальних наркотиків. Але існує один легальний наркотик, який доступний кожному. Це — тютюн. Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю.