

## Безвредных сигарет не существует.

Говорить о «легких» сигаретах-все ,что говорить равно о «легком» мышьяке. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируется только содержание никотина (не более1,5) и смол ( до 16%).В «легких» сигаретах никотина содержится до 1%,а всех остальных 3399 токсических веществ, столько же, сколько и в обычных сигаретах.

Поэтому беря в руки сигарету, пусть каждый из Вас задумывается о последствиях табака. Доказано ,что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у него некурящего сверстника . Рак легких у людей ,употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще. Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление ,увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем не у курящего. Таким образом, нагрузка у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей – гипоксию.

Курильщики наносят непоправимый вред не только своему здоровью, но и людям их окружающим. Люди которые находятся рядом с курильщиком ,тоже являются курильщиками. Только пассивными и страдают от этого гораздо больше.

Пристрастие к никотину –это не вредная привычка -это болезнь, как наркомания и токсикомания. В ее основе лежит все та же психическая и физическая зависимость. А если болезнь с ней можно и нужно бороться .Вы привыкли к сигарете достаточно долго ,чтобы легко отказаться от нее. Поэтому в некоторые моменты (первая неделя борьбы с курением, третий месяц). Вам захочется вновь вернуть свое пристрастие. Главное – воспринимать о том ,что подтолкнуло Вас отказаться от сигареты .С чем приятным вы столкнулись избавив себя от этой привычки. Многим не удалось бросить курить с первого раза. но ненужно поддаваться отчаянию- всегда есть другой шанс.

Мы вас просим : **Не курите!**