

# ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ КУРЕНИЯ...

*Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.*

## Наиболее характерные для табакокурения заболевания:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, облитерирующий эндоартериит, инфаркт, инсульт, мигрень.
- Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
- Расстроена работа потовых и сальных желез.
- Волосы истончены, секутся и выпадают.
- Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
- Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
- Понижается острота слуха.
- Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
- “Синдром хронической усталости”.

## БРОСАЕМ КУРИТЬ:

- Точно наметьте день, когда вы бросите курить. Накануне этой даты уберите «с глаз» зажигалки, пепельницы и другие предметы, напоминающие о курении.
- Избегайте курящих людей и прокуренных помещений.
- Чтобы побороть желание закурить, выпейте маленькими глотками стакан воды, пожуйте что-нибудь: жевательную резинку, фрукты, леденцы, орешки.
- Не злоупотребляйте кофе. Правильно питайтесь.
- Увеличьте физическую нагрузку – это прекрасная замена сигарет.

