

Велижская районная библиотека

Центр правовой информации

СИГАРЕТА ИЛИ...



31 мая Всемирный день без табака

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

ВЕЛИЖ 2016

Велижская районная библиотека

Центр правовой информации

СИГАРЕТА ИЛИ...



31 мая Всемирный день без табака

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

ВЕЛИЖ 2016

Велижская районная библиотека

Центр правовой информации

СИГАРЕТА ИЛИ...



31 мая Всемирный день без табака

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

ВЕЛИЖ 2016

В память о тех, кто не бросил...

Курение не только приводит к сердечно-сосудистым болезням, раку, но и к чрезмерно потере мышечной массы с возрастом. Переломы костей у курильщиков заживают медленней, чем у некурящих. Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. У мужчин курение увеличивает риск импотенции. Человек выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген. Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса тратит на сигареты около 10.000 рублей в год!

Когда Вы бросите курить...

...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови
через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах
через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

В память о тех, кто не бросил...

Курение не только приводит к сердечно-сосудистым болезням, раку, но и к чрезмерно потере мышечной массы с возрастом. Переломы костей у курильщиков заживают медленней, чем у некурящих. Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. У мужчин курение увеличивает риск импотенции. Человек выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген. Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса тратит на сигареты около 10.000 рублей в год!

Когда Вы бросите курить...

...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови
через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах
через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

В память о тех, кто не бросил...

Курение не только приводит к сердечно-сосудистым болезням, раку, но и к чрезмерно потере мышечной массы с возрастом. Переломы костей у курильщиков заживают медленней, чем у некурящих. Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. У мужчин курение увеличивает риск импотенции. Человек выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген. Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса тратит на сигареты около 10.000 рублей в год!

Когда Вы бросите курить...

...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови
через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах
через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок
через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину