**с 17 мая по 6 июня 2021 г будет проходить республиканская информационно-образовательная акция** **«Беларусь против табака»**

**5 причин бросить курить**

   Решение отказаться от сигарет многим даётся тяжело — ведь это и физиологическая, и психологическая зависимость. Но чем раньше курильщик придёт к тому, что пора отказываться от сигарет — тем лучше для него, для его здоровья и для всех, кто его окружает.

   В День отказа от курения мы собрали 5 важных и веских причин бросить курить как можно скорее.

**Сэкономить время и деньги**. Средний курильщик выкуривает 20 сигарет в сутки, на одну сигарету уходит примерно 3 минуты, то есть он тратит час в день, 365 часов в год, это порядка 15 дней в году — целый двухнедельный отпуск.

**Прожить долгую жизнь**. Согласно медицинским исследованиям, курение отнимает у человека семь – десять лет жизни. Рак же возникает в 90 % случаев курения табака, самые частые виды заболеваний — рак носовых впадин, рак полости рта, рак поджелудочной железы, рак почки, рак молочной железы. А смертность от рака лёгких является самой высокой среди всех онкологических заболеваний.

**Лучше выглядеть и «не вонять»**. Как ни крути, но от курящего человека пахнет табаком, и зачастую даже ему самому неприятен этот запах. Но пахнет всё — одежда, кожа, волосы, плюс — неистребим запах изо рта. И ведь стойкий и неприятный «запах курильщика» выветривается уже после двух дней отказа от сигарет. Отказ от сигареты равносилен бесплатному походу к косметологу — уже через месяц после отказа от сигарет цвет лица становится свежее, в том числе проходят некоторые проблемы с кожей, позже пропадает жёлтый оттенок зубов и ногтей. Кроме этого, отказ от табака помогает наладить сон.

**Избежать риска для жизни**. Обычный курильщик не упускает момента, чтобы устроить «перекур». Он курит на ходу — что увеличивает нагрузку на лёгкие, сидя за рулём машины — отвлекаясь от дороги, что может привести к аварийной ситуации, дома — особенно актуальна проблема «сигаретных» пожаров для России. В среднем, более трети пожаров в жилом секторе возникает из-за непотушенных (или не погасших вовремя) сигарет.

**Спасти тех, кто вас окружает**. 600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных в том числе последствиями пассивного курения. Табачный дым от сигарет вредит всем членам семьи курильщика и просто людям, находящимся рядом с ним. «Боковая» струя дыма содержит больше канцерогенов, чем «прямая», то есть та, которую вдыхает сам курильщик. А пребывание более 8 часов в накуренном помещении приводит к воздействию табачного дыма, сравнимому с выкуриванием более пяти сигарет. Именно поэтому курение запрещают в общественных местах.

**Какие ещё беды ждут курильщиков?**

* Курящие люди в 2–4 раза чаще страдают псориазом.
* У мужчин курение увеличивает риск импотенции.
* Курящие люди в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.
* Курение ведёт к осложнениям при беременности.
* Курение может стать причиной слепоты, особенно рискуют пожилые люди
* У курящих мужчин сыновья рождаются в 2 раза реже.
* 13 % всех случаев бесплодия вызваны курением.
* Курильщики разводятся на 53 % чаще некурящих.

**После последней затяжки…**

*…через 20 минут после последней затяжки пульс придёт в норму.

…в первые сутки — снижается содержание никотина и угарного газа, повышается концентрация кислорода — улучшается и снабжение кислородом тканей и органов.*

*…через 2 суток запах тела станет естественным, а сам курильщик ощутит заново вкусы и запахи.

…через 3 дня человек замечает, что ему проще дышать.

…через неделю — нормализуется деятельность желудка и поджелудочной железы.*

*…через месяц — повышается иммунитет, улучшается питание всех тканей организма, цвет лица становится более свежим, исчезает жёлтая окраска кожи на пальцах.

…через 3 месяца и более — исчезает кашель курильщика, повышается работоспособность, зубы очищаются от жёлтого налёта.

…через год — вдвое сокращается риск возникновения инфаркта или инсульта, уменьшается вероятность развития онкологических заболеваний.*