



# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ!



**Сигарета – это маленькая фабрика по производству различных химических соединений.** У курильщика поражаются все системы организма, и он приобретает целый букет болезней. Дыхательная система страдает, конечно, одной из первых. Раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, трахеи, бронхов, легких считаются связанными с курением. Например, доказано – выкуривающие больше 50 пачек в год (одна пачка в неделю) получают риск заболеть раком слизистой полости рта в 77,5 раз больший, чем некурящие.



Кроме того, табак **снижает иммунитет**, и курильщики хуже сопротивляются другим патогенным факторам. Самым наглядным и неизлечимым последствием курения является **хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)**. Люди, страдающие ХОБЛ, часто кашляют из-за большого количества слизи, выделяющейся и скапливающейся в бронхах, у них наблюдаются хрипы при дыхании, одышка и тяжесть в груди. При продолжении курения ХОБЛ прогрессирует и, в конце концов, от недостатка кислорода и одышки курильщик становится не в состоянии даже ходить или ухаживать за собой.

**Эксперты Всемирной организации здравоохранения напоминают, что все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Научные исследования показывают, что курение электронных сигарет и кальяна также опасно для человека.**



## ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



**Бросить курить в силах каждого, нужно лишь этого захотеть, и Международный день отказа от курения - хороший повод для этого. Это важно, чтобы продолжать жить полноценной здоровой жизнью, не дав вредной и опасной для здоровья привычке взять над собой верх. Мощный инструмент в борьбе с курением - мотивация. Курение становится не модным, мешает в карьере, и в ряде случаев это помогает людям бросить курить.**