

Полезные советы

- Избегайте курящих компаний.
- Избегайте обстоятельств, напоминающих вам о курении.
- Старайтесь не нервничать.
- Займитесь спортом. Не зря же говорят: «В здоровом теле, здоровый дух».
- Меньше кофеина, больше фруктов и овощей. Если вам очень захочется закурить, сделайте несколько очень глубоких вдохов и придержите выдох. Можно немного перекусить, пожевать жвачку или рассосать леденец.

Если Вы бросили курить

Через 20 минут давление, и пульс приходят в норму.

Через 8 часов уровень углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.

Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.

Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшается вкус и обоняние.

Через 72 часа дыхание становится ровным.

Через 2-12 недель улучшается кровообращение.

Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.

Через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа становится в 2 раза меньше, чем у курильщика.

тянутся к сигарете.

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт: <http://selivson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна

Заведующий отделением

Назарова Елена Ивановна

Специалисты по социальной работе

Савельева Елена Владимировна

Медина Виктория Константиновна

Логопед

Терёхина Александра Сергеевна

Психолог в социальной сфере

Полянская Елена Вячеславовна

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв

12-00 – 13-00



Департамент социальной защиты населения
ГБУСО ВО «Селивановский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями

Курить – здоровью вредить!



Самый первый помощник от курения
– Вы сами. Если Вы приняли твердое
решение бросить курить, то это
обязательно получится – нужно
только сконцентрировать на этом
свою силу воли

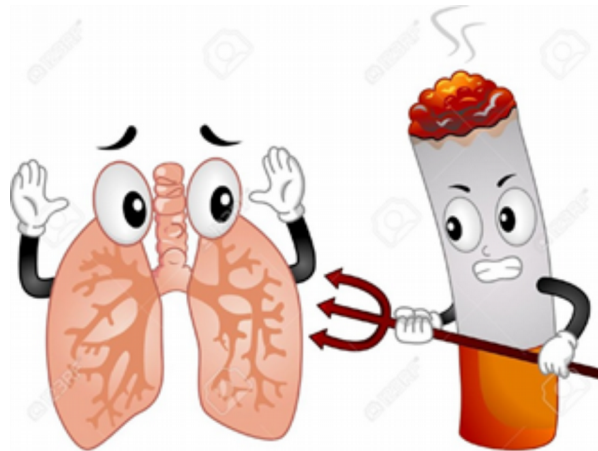
п. Красная Горбатка

Курение одна из вредных привычек

Курение вредно для мозга и опасно для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.



Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, дыхательную и сердечнососудистую системы, а также на пищеварение. К тому же, никотин, вызывает зависимость организма. Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры освобождают дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так.



Очень часто у курильщиков больные зубы, с некрасивым желтым налетом, тяжелый, специфический запах изо рта. Это происходит потому, что температура дыма оказывает влияние на слизистую оболочку рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, и слизистая подвергается раздражению, воспаляется. Химические вещества раздражают и слюнные железы, поэтому курильщик беспрестанно сплевывает. Но все равно остальная часть слюны попадает в желудок и действует раздражающе на его слизистую. Отсюда потеря аппетита, боли, тошнота, запоры или поносы, гастрит или язва.

Некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиком, вдыхает количество дыма, эквивалентное активному выкуриванию 3 сигарет в день, причем более вредного состава. В результате пассивного курения у людей, живущих или работающих вместе с курильщиками, на 20-70% повышается риск заболеть раком легких.

У детей до 2-х лет, проживающих с курящими родителями, в 2 раза чаще возникают заболевания легких, астматические состояния.

