

Систематические занятия будут хорошим подспорьем в укреплении здоровья, но пожалуйста, не забывайте, что совмещение спорта и курения — это большая нагрузка для организма.

Не переусердствуйте, иначе ухудшение самочувствия сведет ваш благородный порыв к нулю.

Спорт сам по себе станет отличным лекарством против курения. Ведь такие упражнения помогают не только укрепиться физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении целей, незаурядную выдержку. А это именно то, чего изначально не хватало, чтобы покончить с вредной привычкой. Сигареты не смогут конкурировать с отличным настроением, приливом сил, бодрости, и по спортивному подтянутой внешностью.

Здоровый образ жизни гораздо лучше помогает решать те проблемы, которые мы привыкли закуривать.

Немного статистики:

В Российской Федерации курит около 50% взрослого населения, а около 100.000 россиян ежегодно умирает от курения. Ученые полагают, что в настоящее время на нашей планете насчитывается около миллиарда курильщиков.

Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят три с половиной миллиона жизней. Через двадцать лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов и превысит число жертв ВИЧ-инфекции.



Паршиковский отдел
МБУК ЦР «ЦМБ»

12+

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ



Информационный буклет

Пассивное курение:

Курение действует не только на вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

Курение и Ваш внешний вид:

Курение отрицательно влияет на ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин и приводит к синдрому «Лицо курильщика». Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить, в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут вам контролировать вес после того как вы бросили курить. От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуется множество маленьких трещин. Эти повреждения приводят к очень неблагоприятным последствиям. Во-первых, кровяные тельца приобретают большую клейкость, образуя кровяные сгустки, а во-вторых, появляются мелкие шрамы, и гладкая сама по себе внутренняя поверхность сосудов становится шершавой.

Курение и зрение:

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходит с пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки.

Курение и слух:

Исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими. Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 лет хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

Курение и стрессы:

Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и «просит еще». Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

Курение и диабет:

Если у вас диабет, и вы курите, то вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

Курение и рак:

Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах.

Может ли спорт принести пользу курящим людям? Общеизвестно, что спорт — это в первую очередь физические нагрузки. И в это время нам особенно необходим кислород. Иначе мы не справимся. Насыщение крови кислородом имеет первостепенное значение для работы организма без проблем. А что если все-таки совместить: спорт и курение? Тогда наша дыхательная система очень быстро начнет работать с перебоями. Снизится жизненная емкость легких. Начнутся патогенные процессы и в бронхах, и в самих легких.

Во время первой же пробежки мы быстро начнем задыхаться и кашлять. Недостаток кислорода в крови приводит к забитости мышц и какие-то, казалось бы, аутсайдеры легко нас обгоняют.

Все известно, что курение приводит к сердечнососудистым заболеваниям, а в спорте, понятно, тахикардия не поможет, а превратит тренировки в не очень приятный процесс. Ну и слабые сосуды, тоже не поспособствуют спортивным достижениям.

Если возник вопрос: «А не заняться ли спортом?» - значит не все нас устраивает, но есть желание что-то изменить. Может быть, просто надоело чувствовать себя вечно уставшими и слабыми, постоянно болеть и бороться с плохим настроением? Конечно, лучше всего сразу и решительно бросить все вредные привычки!

**Не получается? Тогда попробуем
постепенно вытеснить плохое,
заменяя его хорошим.**

И вот тут-то спорт нам и поможет!