

"Молодежи о курении".

Согласно оценкам ВОЗ, сегодня в мире насчитывается приблизительно 1,1 миллиарда курильщиков, которые составляют одну треть населения мира в возрасте 15 лет и старше.

Ежегодно во всем мире около 5 млн. человек умирают от заболеваний, напрямую связанных с курением.

Сегодня курение считается первопричиной многих болезней (сердечно-сосудистых заболеваний, рака легких и др.) и короткой продолжительности жизни. Продолжительность жизни курильщика на 4-5 лет меньше, чем у некурящих, причем, если человек начал курить в 15 лет, то жизнь сокращается на 8 лет.

Быть здоровым в настоящее время очень современно. Преуспевающие люди высоко ценят свое здоровье и, как правило, не курят. То, как мы относимся к себе, проявляется в нашем отношении к курению и в других поступках, снижающих уровень нашего здоровья.

Не мешает напомнить, что с курением связан:

- дурной запах изо рта, пятна на пальцах, пожелтение зубов;
- неприятный запах от волос, одежды;
- дыры прожженные в модных джинсах;
- раздражение слизистой оболочки губ, языка, неба, горла;
- сухой кашель, инфекции ротовой полости;
- снижение общей выносливости организма;
- восприимчивость к заболеваниям, включая простудные и вирусные инфекции;
- ухудшение обоняния;
- преждевременное появление морщин.



Отказ от курения – снижение риска для здоровья.