

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- в мире 90% смертей от рака легких, 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- каждые 10 секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);
- курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Скажи, ты хочешь попасть в эту статистику?

Информация к размышлению:

Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год. Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Постоянное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции.

Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: "Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Петя не пил, не курил, а до 50 не дотянул". Это глупейший вид самовнушения. Да, в жизни все бывает. Но, во-первых, если бы ваш дедуля не курил, то прожил бы и все 100. Во-вторых, любое событие в этой жизни имеет некоторую вероятность, и эта вероятность зависит от массы факторов. Так вот, курением вы увеличиваете вероятность своей ранней смерти в десятки раз. Вероятность того, что завтра вы попадете под машину, есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания одним из перечисленных выше недугов растет с каждой выкуренной сигаретой, папиросой, трубкой.

Далеко не всякое суждение, высказываемое многими, верно. Порой оно является неосознанным оправданием своих вредных привычек. Ведь каждый курильщик знает, что курение вредно, однако пытается обосновать свое пристрастие для себя и окружающих. Таково происхождение «мифов» о курении, алкоголе и других вредных привычках.

Мифы о курении

1. "Курение помогает оставаться стройным"

Это широко распространенное заблуждение. Вы наверняка знаете тучных людей, которые много курят, это не помогает им избавиться от лишней массы тела. В то же время, если человек, который много лет курил, бросает курить, он действительно может несколько прибавить в весе. Это объясняется не таинственными свойствами табака, а тем, что, отказавшись от него, человек возвращает себе прежнее здоровье, аппетит. В частности, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, и первое время многие бывшие курильщики получают большое удовольствие от еды. Этим и объясняется то, что некоторые полнеют. Но если одновременно с отказом от курения повысить свою двигательную активность и первое время контролировать свой аппетит, то можно вообще не набрать лишнего веса. Таким образом, не курение, а физкультура и спорт помогают человеку быть и оставаться красивым и стройным. Курение портит аппетит и способствует возникновению гастрита, а порой и язвы желудка. Таким образом, стройность благодаря курению слишком дорого обходится.

2. "Курение помогает согреться в холодное время года"

Часто курильщики утверждают, что курение помогает им согреться в холодное время на улице. Нужно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе "согревающего" эффекта курения. Попав в организм человека, табачные яды способствуют выработке таких веществ, которые увеличивают частоту пульса и уровень артериального давления. Это в определенной степени действительно, создает кратковременный "согревающий" эффект. Однако давайте посмотрим, во что обходится организму такое "согревание". Ведь те вещества, которые вырабатываются при курении табака, на самом деле должны вырабатываться только в экстремальных ситуациях - когда человек спасается бегством или испытывает волнение из-за реальной угрозы. При сильном волнении сердце начинает биться учащенно, и курильщик каждой выкуренной сигаретой подстегивает выработку этих веществ. Учащение пульса и повышение артериального давления в конечном счете приводят к истощению резервов организма и к различным заболеваниям. Есть и еще одна вредная сторона курения на морозе. Чередование воздействия на зубную эмаль морозного воздуха и горячего табачного дыма приводит к образованию в ней трещин, порче зубной эмали и развитию кариеса.

3. "Курение помогает сосредоточиться и лучше работать"

Курильщики нередко думают, что курение повышает работоспособность человека. Это не так. Курение несколько притупляет аппетит, потому что

табачные яды способствуют выбросу из печени глюкозы в кровь. В связи с этим курящие могут работать без приема пищи несколько дольше по сравнению с некурящими. В то же время, попадая в организм человека, табачные яды способствуют сужению кровеносных сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. Кровоснабжение мозга значительно ухудшается - в результате снижается умственная работоспособность. Курящие школьники хуже усваивают учебный материал, что сказывается на их успеваемости. Как было установлено в эксперименте, курение замедляет скорость реакции и ослабляет внимание. В то же время многие современные профессии требуют от человека именно быстрой реакции и высокой концентрации внимания. Таким образом, курение может стать помехой в приобретении профессии, поскольку оно снижает умственную работоспособность и выносливость организма в период его роста и развития. Постоянное подстегивание организма курением в конечном счете оказывает отрицательное воздействие на здоровье человека.

Ты можешь заметить, что многие знаменитые люди курили, и это не повлияло на их работоспособность. На это можно возразить, что никто из них не курил в детстве - в период психофизического развития и интенсивного накопления знаний, а курение в зрелом возрасте отнюдь не прибавляло им здоровья. Жизненного успеха люди достигают вопреки, а не благодаря курению. Л.Н.Толстой писал, что с тех пор, как он бросил курить, он стал другим человеком. Просиживая по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, туман в голове".

4."Курят, чтобы выглядеть современным, независимым"

Действительно, когда-то курить было модно. Считалось, что курящий мужчина выглядит мужественным, а курящая женщина - элегантной и независимой. Сейчас во всем мире мода на курение проходит, курящих становится все меньше. Так, в США частота курения за последние 10 лет снизилась в 2 раза. Социологи выявили, что 80% мужчин в России предпочитают некурящих женщин.

В наше время во всех цивилизованных странах считается модным, если молодой человек выглядит спортивным, имеет хорошие зубы и не курит. Чего только не делают иностранные табачные кампании, чтобы заманить молодежь в ряды курильщиков - всячески рекламируют свою продукцию, финансируют международные спортивные соревнования, например автогонки, но с каждым годом все больше и больше людей понимают несовместимость курения со спортом и хорошим здоровьем. Ведь прошла мода на нюхательный табак и табакерки, пройдет мода и на курение сигарет.

Во многих странах курение в присутствии других рассматривается как дурной тон, результат плохого воспитания.

5. "Курение успокаивает нервы"

Некоторые курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает им успокоиться, снять напряжение. Целесообразно рассмотреть механизмы, которые лежат в основе этого "расслабления". Прежде всего эффект достигается за счет прямого тормозящего действия табачных ядов на самые важные участки нервной системы человека. Кроме того, как уже говорилось, компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают выброс глюкозы из печени, что притупляет чувство голода, на время создает чувство комфорта, который курящий трактует как расслабление. Получается, что, стараясь избежать эмоционального стресса, курильщик не только попусту расходует резервы своего организма, но и, постепенно привыкая к курению, приобретает новый источник стресса - отсутствие сигареты. Ведь он уже не может расслабиться без сигареты.

Создается порочный круг - и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения. Это объясняется тем, что расслабление и снятие эмоциональной напряженности в значительной мере имеют характер рефлекса, выработанного в результате курения. Этот рефлекс закрепляется настолько, что оказавшись без табака, курильщик испытывает чувство тревоги, раздражения; чтобы избавиться от этого, ему просто необходимо выкурить сигарету. Отсюда можно сделать вывод, что порой чувство раздражения и напряженности связано у курящего человека просто с самой привычкой к курению, а не с особенностями характера.

Что нужно делать, чтобы человек не испытывал раздражения от отсутствия табака? - Не курить. Для снятия нервного напряжения хорошими методами является аутогенная тренировка или регулярные занятия физкультурой и спортом, а курение является ложным и опасным "успокаивающим" средством.

ОТВЕТЫ НА НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ В ИНТЕРНЕТЕ ВОПРОСЫ О ТАБАКЕ:

1. Существует ли безопасное курение?

Нет. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм. Ведь из большого числа вредных веществ в сигарете нормируются только содержание никотина - не более 1,5% и смол - до 16%. В так называемых "легких" сигаретах никотина содержится до 1%, а всех остальных (3.999) токсических веществ столько же, сколько и в обычных сигаретах. Фильтры сигарет задерживают только часть веществ дыма табака, а для окислов азота

и окиси углерода (угарный газ) требуются специальные фильтры, как в противогазах (гопкалитовый патрон). Кроме того, еще не изобретены даже промышленные установки, которые задерживают все 100% отравляющих веществ, это было бы равносильно изобретению вечного двигателя. А что же говорить о минифильтрах сигарет. Разговоры о биологических фильтрах, задерживающих все токсические вещества, не более как рекламный трюк кампаний, стремящихся продать как можно больше сигарет.

И потом, если все вещества дыма табака задерживаются фильтром, зачем вообще курить. Получается чепуха. При использовании "легких" сигарет они могут стать сигаретами с высоким содержанием никотина, когда человек делает более глубокий вдох дыма, вдыхает чаще, выкуривает сигарету полностью или курит больше сигарет, чем обычно.

2. Как действует никотин и его производные на человека?

Никотин - это сосудистый яд. Вначале, при вдыхании дыма табака, происходит расширение сосудов, прежде всего сосудов головного мозга, что создает впечатление улучшения настроения, повышения работоспособности. Но за расширением, сопровождающимся кратковременным повышением кровоснабжения, следует сужение сосудов, зачастую более сильное, что и приводит к длительному нарушению работы головного мозга, сердца и других важных органов. Большие дозы никотина могут вызвать паралич дыхательного центра. Все, наверное помнят состояние волка в знаменитом мультфильме "Ну погоди", когда он пытался выкурить зайца из телефонной будки. Частое воздействие на сосуды приводит к тому, что наступает либо паралич, когда сосуд, сократившись, уже не в состоянии расслабиться, либо к полному его расслаблению с нарушением кровотока. Все это может привести к развитию стойкого повышения кровяного давления, нарушению питания мышцы сердца, уменьшению циркуляции крови в легких. Поэтому курение табака является ведущим фактором риска возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.

3. Какие компоненты табака наиболее вредны для здоровья?

Табачный дым содержит высокотоксичные соли синильной кислоты (цианиды), влияющие на усвоение кислорода гемоглобином крови и тканями. У курильщика возникает постоянный дефицит кислорода, а органы находятся в состоянии хронического кислородного голодания. Содержащиеся в дыме табака ацетилен и его производные поражают мембрану эритроцитов, снижая их устойчивость, что приводит к их преждевременному износу и повышенной нагрузке на печень, которая перегружается продуктами распада эритроцитов. Повышается уровень холестерина в крови, что может явиться еще одной причиной развития

атеросклероза. Кроме того, в дыме табака содержатся формалин, фенолы, которые раздражают слизистую дыхательных путей, нарушают механизм самоочищения, изменяют характер движения воздуха в дыхательных путях, приводят к перегрузке защитной системы.

Еще одно вещество дыма табака оказывает повреждающее действие на организм курильщика - это угарный газ, который, попадая в легкие, вступает в конкуренцию с кислородом воздуха, соединяясь с гемоглобином крови, увеличивая тем самым кислородное голодание тканей и повышая риск заболеваний сердца.

4. Почему у курильщиков развивается кашель?

Раздражающее действие дыма табака приводит к повреждению слизистой оболочки дыхательных путей, которая в обычных условиях снабжена специальными ресничками, продвигающими содержимое бронхов налипшими на нем загрязнениями, микробами наружу со скоростью 6 мл/мин. Под воздействием токсических веществ дыма табака и его повышенной температуры реснички выпадают, что приводит к нарушению движения содержимого бронхов, его застою. Скапливающаяся слизь приводит к раздражению чувствительных рецепторов слизистой бронхов, что и вызывает кашель, как стремление вывести накопившуюся слизь из бронхов. Особенно характерен утренний кашель курильщика, так как во время сна человек находится в горизонтальном положении и слизи скапливается больше. Такое нарушение механизма самоочищения приводит к повышению внутригрудного давления (в момент кашлевого приступа давление достигает значений 300 мм рт.столба), а так же к возникновению хронических воспалительных заболеваний легких. Застаивающееся содержимое бронхов создает отличные условия для размножения микробов.

5. Вызывает ли курение рак?

Да. И не только у курильщика. Даже простое вдыхание дыма табака от рядом сидящего курильщика, если оно продолжается длительное время, может способствовать возникновению рака, прежде всего рака легкого. Ведь в дыме табака содержатся продукты сухой перегонки древесины - смолы, в которых обнаружено свыше 200 веществ, вызывающих различные опухоли. По данным Всемирной организации здравоохранения, курильщики в 10 раз чаще заболевают раком, а те, кто длительно находится в накуренной комнате (пассивные курильщики), в 5 раз чаще. Доказано, что если некурящий человек находится среди курящих несколько часов, то можно считать, что он выкурил не менее 10 сигарет.

6. Правда ли, что курение способствует уменьшению веса тела?

Правда. Но риск заболеваний, вызываемых курением табака, неизмеримо выше этого эффекта. По данным исследователей, число людей с ожирением среди некурящих составляет 10%, а среди курящих - 6%. Тогда как число болеющих заболеваниями легких среди некурящих составляет 15%, а среди курящих заболевания легких обнаруживаются уже у каждого второго. Эти же ученые доказали, что каждый пятый курильщик в возрасте 29- 40 лет болен язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки. Стоит ли подвергать себя значительному риску, используя курение табака в качестве средства снижающего вес? Для этого существуют лучшие, более экономичные методы сдерживания веса - ограничения в еде и повышение физической активности.

7. Почему не все курящие заболевают раком легкого или другими заболеваниями?

Организм каждого человека сопротивляется вредным влияниям по-разному. Устойчивость организма зависит от многих факторов, в том числе и от поведения родителей. Дети, родившиеся в семьях, где курит хотя бы один родитель, чаще болеют, имеют меньший вес. Поэтому и возникают мифы, удобные для курильщиков и компаний, производящих табачные изделия, что можно курить и прожить достаточно долго. Правда заключается в том, что курение в среднем отнимает около 7 лет жизни. Смертность среди курильщиков в 3 раза выше, чем среди некурящих. В том числе поэтому средняя продолжительность жизни мужчин на целых 15 лет меньше, чем женщин. Среди курящих уровень смертности напрямую зависит от количества ежедневно выкуриваемых сигарет, продолжительности периода курения, сорта сигарет. Дешевые сигареты (типа Прима) содержат темные сорта табака, вызывающие, помимо всего прочего, и поражения слизистой ротовой полости. В этой связи курильщиков можно сравнить с игроками в “русскую рулетку”, там ведь тоже кое-кому удастся выжить, точно так же и некоторым курильщикам удастся дожить до преклонного возраста, но ценой каких усилий и затрат своих, близких. Здесь уместно вспомнить бессмертные строки из “Евгения Онегина”: “Но боже мой какая скука с больным сидеть и день, и ночь. Не отходя и шагу прочь. Какое низкое коварство полуживого забавлять. Ему подушки поправлять. Печально подносить лекарства. Сидеть и думать про себя: Когда же черт возьмет тебя?”. Да и шансов умереть раньше времени все же больше у курильщиков, чем у игроков в “русскую рулетку”.

8. Причиняет ли курение еще какой-то вред курильщику?

Да, несомненно. У курильщиков изменяется тип дыхания. Если обычные люди чаще всего дышат через нос, то преобладающий тип дыхания

курильщиком - дыхание через рот. В данном случае нарушается механизм очищения и согревания вдыхаемого воздуха, повышается число микробов, попадающих в организм. Отсюда и частые ангины, фарингиты и прочее. Кроме того, курильщик постоянно вдыхает дым с температурой + 42 град., а ведь это предел выживания белка, из которого состоит большинство клеток нашего тела и ротовой полости, что приводит к нарушению работы слюнных желез. Вот почему у курильщиков возникает постоянная потребность сплевывать.

9. Что будет, если я покурю немного, а потом брошу?

Таким поступком вы нанесете своему организму сильный, зачастую непоправимый, удар. Курение начинает приносить свой вред немедленно. И кто знает, справится ли ваш организм с последствиями такого поступка. Но еще хуже то, что человек очень быстро привыкает к курению, зависимость со временем ставит человека в положение раба.

10. Можно ли, прекратив курить, позволить себе выкурить хотя бы одну сигарету потом?

Нет, ни в коем случае! Если бросивший курить закурит вновь, он сразу же попадает в зависимость от никотина и все начинается снова. Чем больше неудачных попыток бросить курить, тем труднее отказаться от курения вообще.

11. Какие проблемы возникают у подростка, который курит?

<i>В настоящее время</i>	<i>Во взрослой жизни</i>
Проблемы с родителями Добывание денег на покупку сигарет Приходится порой курить тайком Некоторые девушки осуждают курящих юношей, а юноши - девушек. А если эта девушка или юноша вам нравится? Плохо пахнет от одежды, волос Не разрешают курить в школе, дома Приходится говорить неправду родителям, почему пахнет табаком и куда дел деньги	Проблемы со здоровьем Приходится тратить деньги на покупку сигарет, следовательно, семья чего-то лишается Возникают ссоры из-за курения с супругой, другими членами семьи Плохой пример для детей Плохо пахнет от одежды, волос Не разрешают курить дома Раньше времени стареют, болеют, умирают

Ты можешь добавить эти перечни, исходя из своей собственной истории курения (а лучше – истории отказа от курения).

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

Во-первых, принять твердое решение, во-вторых, знать методы отказа от табака и, в-третьих, суметь выполнить свое решение.

Отказаться от курения не так уж просто, как это порой кажется начинающим курильщикам. Даже если вы курите всего 1-2 года, психологическая и физиологическая зависимость от табака уже начала складываться. Однако в этом случае стаж курения еще невелик, а значит, именно сейчас самое время бросить курить.

Принять решение. Чтобы решиться отказаться от курения навсегда, нужно подобрать веские аргументы. А чтобы все как следует обдумать, советуем сделать следующее. Разделите лист бумаги на две части и все аргументы "за" отказ от курения выпишите на левой половине листа, а все "против" - на правой. Посмотрите, достаточно ли у вас аргументов для того, чтобы отказаться от табака, перевесили ли они желание продолжать курить? Может быть, вы мало знаете о том, насколько вредно курение?

Как подготовиться к отказу от курения. Не нужно принимать быстрого, но непродуманного решения бросить курить. К отказу от курения нужно готовиться. Лучше всего наметить для себя какую-нибудь конкретную дату и все это время психологически готовиться к отказу от курения, а также немного тренироваться. Вот некоторые советы:

- *Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, ведь самые вредные компоненты табачного дыма находятся именно в ней.*
- *Не затягивайтесь сигаретой.*
- *Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет.*
- *Не курите на пустой желудок.*
- *Не курите за компанию.*
- *Желание закурить приходит волнообразно. Постарайтесь пережить такой "приступ" без сигареты. Так ли уж было трудно не курить?*
- *Обычно у курильщиков, кроме физиологической зависимости от табака, есть еще и психологическая. К такой зависимости можно отнести привычки - например, курить в определенном месте, в определенное время, за каким-то делом и т.д. Эти стереотипы нужно ломать. Если вы привыкли курить по дороге в школу или из школы - измените маршрут. Если вы привыкли курить после еды на балконе - не выходите на балкон и т.п. Нужно заводить новые "бездымные" привычки.*

Первые дни без сигареты. Итак, наступил намеченный день и вы больше не курите, однако в первые 5-7 дней нужно выполнять некоторые несложные рекомендации, чтобы отказ от курения протекал легче.

- *Нужно пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который полезен тем, кто бросает курить).*

- *Не пейте крепкий чай или кофе - это обостряет тягу к сигарете. По той же причине не следует есть острые и пряные блюда.*

- *В первые дни ешьте больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пейте соки.*

- *Каждый день съедайте ложку меда - он помогает печени очистить организм от вредных веществ.*

- *Ваша физическая активность должна быть высокой. Физкультура не только отвлекает от курения, но и "очищает" дыхание.*

Таким образом в первые же дни можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

Что делать дальше? Отказ от курения - достаточно длительный процесс, который требует усилий. Как поддержать себя, чтобы снова не тянуло к сигарете? Вот некоторые советы.

- *Избегайте ситуаций, провоцирующих курение. Если Вы общаетесь с друзьями только в местах, где принято курить, Вы ставите себя в затруднительное положение - Вам может быть трудно отказаться от сигареты. Может быть Вам будет обидно узнать, что чем меньше ваш "вес" в компании, тем труднее Вам отвергнуть предложенную сигарету.*

- *Найдите партнера по отказу от курения. Отказаться от курения легче, если Вас поддерживают родные или друзья. Лучшие всего бросать курить с кем-то вместе - вы можете оказывать друг другу моральную поддержку.*

- *Не делайте отказ от курения самоцелью. Не нужно, чтобы Ваши мысли все время вращались вокруг курения. Ваша цель иная - добиться здоровья, силы, красоты, умения управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигарет.*

- *Применяйте самовнушение. Для этого нужно продумать краткую индивидуальную формулу самовнушения, которая должна вызвать яркий образ. Например - "курение мне противно" или "легко дышать, когда не куришь" и т.д. Можно поддерживать себя иначе: "у меня железная воля", «Если я решил бросить курить, значит, брошу. Никто и ничто не заставит меня изменить свое решение. Эту фразу или несколько фраз нужно произносить перед сном или после пробуждения, а также несколько раз в течение дня, особенно в ситуациях, когда хочется курить.*

Если Вы попадаете в ситуации, где Вас провоцируют, уговаривают покурить, вспомните универсальные правила конструктивного сопротивления уговорам:

1. Сразу встаньте на свою позицию («не буду», «не хочу»), не увильвайте и не придумывайте «уважительных» причин.

2. Отказ начинайте всегда со слова «НЕТ».

3. Повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: «НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ».

4. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить».

5. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

Что вы выигрываете, отказавшись от курения?

- Если вы не курите неделю, Вас еще тянет к сигарете, но уже улучшился цвет лица, пропал неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания.

- Если вы не курите месяц, вам стало легче дышать, исчезла головная боль. Повысилась вкусовая чувствительность.

- Если вы не курите уже полгода - пульс стал реже, вы можете задержать дыхание на длительное время, значит, вы в хорошей форме, значит, улучшаются спортивные показатели

- Посчитайте, сколько денег Вы сэкономили за то время, пока не курите?

- Если вы не курите больше года и не собираетесь курить никогда, то вы доказали себе и окружающим, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность.

Вот некоторые известные данные, позволяющие оценить улучшение состояния здоровья после отказа от табакокурения:

Два часа без табакокурения: возникновение первых симптомов отмены при никотиновой зависимости, никотин начинает удаляться из организма.

12 часов без табакокурения: организм очищается от окиси углерода, легкие начинают лучше функционировать, проходит чувство нехватки воздуха.

Два дня без табакокурения: обостряется обоняние и вкусовая чувствительность.

12 недель без табакокурения: улучшается работа системы кровообращения, становится легче ходить и бегать.

Три-девять месяцев без табакокурения: функция легких увеличивается на 10%, уменьшаются кашель, одышка и проблемы с дыханием.

Пять лет без табакокурения: риск инфаркта миокарда снижается до уровня никогда не куривших людей.

