

Систематические занятия будут хорошим подспорьем в укреплении здоровья, но пожалейте, не забывайте, что совмещение спорта и курения это большая нагрузка для организма. Непереусердствуйте, 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 превзойдет число жертв ВИЧ-инфекции.

#### Сельская библиотека

п. Восход

Ул. Гагарина, 27

телефон: 8-918-625-07-15

Время работы:

ежедневно с 10-00 до 18-00

Выходные:

воскресенье, понедельник

[rb1bovosход6@mail.ru](mailto:rb1bovosход6@mail.ru)

МКУК «Ковалевский КДЦ»  
сельская библиотека  
п. Восход

## Избавься от вредных привычек

Откажись от вредных привычек!  
Выбирай спорт!  
Движение — это жизнь!  
Продли свою жизнь!



Курение и сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболеть раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, загару дняшними дыхание. К счастью многие изменения обратимы.

### **Курение и ваше сердце:**

**Эффект** Воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

**Инфаркт** миокарда, сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Развитие инфаркта миокарда (большей частью на фоне приступов стенокардии) способствуют в том числе и курение.

### **Курение и Ваш внешний вид:**

Курение отрицательно влияет на ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же 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 физическая нагрузка помогут вам контролировать вес после того как вы бросили курить. От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуются 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.

Эти шероховатости способствуют скоплению частичек жира и извести, а это ускоряет возникновение атеросклероза.

### **Курение и зрение:**

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

### **Курение и слух:**

Исследование показало: курильщик в 1,7 раз чаще становится глухонемым. Среди курильщиков людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухость стали страдать 47,3%.

### **Курение и стресс:**

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 стресс-сы. К счастью этот эффект обратим.

### **Курение и диабет:**

Если у вас диабет и вы курите, то вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазами, 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 возникнуть во многих других органах.

### **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.

**Может ли спорт принести пользу курильщикам?**

Общезвестно, 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. Снижится жизненная емкость легких. Начнутся патологические 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. Всем 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 способствуют 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! Занятия спортом, в какой-то мере, способны компенсировать вред от курения. В чем именно спорт помогает? Умеренная физическая активность помогает органам у самовосстанавливаться. Даже если вы курите достаточно давно и за плечами багаж хронических заболеваний, спорт поможет значительно улучшить общее самочувствие. А ведь для курильщика человека очень важно вернуть хороший тонус организму.