

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Железнодорожный колледж им В.М. Баранова»

Методическая разработка классного часа

СКАЖИ СЕГОДНЯ «НЕТ», ЧТО БЫ ИМЕТЬ ШАНС УВИДЕТЬ
ЗАВТРА



Мичуринск - Наукоград РФ

2017

Цель:

1. Объяснить студентам о действии курения на организм;
2. Познакомить с последствиями курения

Задачи:

1. Выработать негативное отношение к курению

Материальное обеспечение: компьютер, проектор, слайды

Тип классного часа: беседа

“О вреде никотина!”

С давних времен люди стремились получать удовольствия зачастую любой ценой. В сказках многих народов мира описываются вещества, оказывающие веселящее, одурманивающее действие и ритуалы сопутствующие их приему. Взяв хотя бы праздники в честь Вакха в Древней Греции или сатурналии Древнего Рима. В средневековой Европе устраивались праздники в честь Бахуса, который Петр I попытался перенести в Россию.

Почему люди так упорно стремятся к веселью? По двум причинам: чем дольше мы смеемся, тем дольше живем, кроме того в результате веселья в организме повышается выработка гормона удовольствия, который снижает чувствительность к боли. Ряд природных и искусственных веществ по своему строению схожи с гормоном удовольствия, вырабатываемого организмом. Наиболее распространенными из этих веществ являются никотин и его производные (норникотин, анабазин, анатабин). Все эти вещества попадают в организм человека при вдыхании дыма табака. Отравляются не только сами курильщики, но и люди, находящиеся рядом с ними. Как действует никотин на организм человека? Как сосудистый яд. При попадании в организм никотин вначале расширяет сосуды, а затем наступает их судорожное сужение. Такое действие нарушает работу сердца, головного мозга и других важных органов. В связи с действием никотина у курильщиков увеличена частота сердечных сокращений, что создает дополнительную нагрузку на сердце. Растворяясь в слюне, никотин попадает на слизистую желудка и увеличивает производство кислоты, что приводит к возникновению язвенной болезни желудка. Особенно страдают от никотина дети, даже если они только постоянно находятся в накуренном помещении. Они часто болеют, плохо растут. Никотин только одно из 4.000 отравляющих веществ, которые содержатся в дыме табака. Подумайте, стоит ли курить?

Более полувека мы являемся очевидцами того, как табак убивает население. Ежедневно появляются все новые и новые факты подтверждающие отрицательное влияние табака на здоровье человека. Однако, в то же самое время, каждый день, тысячи молодых людей во всем мире закуривают свою первую сигарету, укорачивающую жизнь и приближающую смерть. Так, по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, в нашей

стране число курильщиков увеличивается ежегодно на 10% за счет подростков. Курит около 70% мужчин и 40% женщин.

По данным Европейского бюро ВОЗ в России табакокурение приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя страны и курильщики со стажем, живут на 20 лет меньше.

Заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63%, а в ряде городов России превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.

Не меньшую опасность вызывает так называемое пассивное (принудительное) курение, которое на 34% увеличивает риск возникновения рака легких и на 50% сосудистой патологии.

Изучение информированности населения показывает, что большинство курильщиков продолжают курить несмотря на то, что хорошо осведомлены о вредном влиянии курения на здоровье (95,9% мужчин и 97,8% женщин).

Однако, углубленное изучение уровня знаний населения показывает, что значительная часть опрошенных недостаточно информирована о том, в чем конкретно заключается вред курения, развитию каких заболеваний оно способствует, как табачный дым влияет на здоровье окружающих и, в первую очередь, детей, подростков, молодежи, женщин.

Наводнение рынка России красочно оформленными импортными табачными изделиями, несмотря на значительное повышение цен, создает угрозу еще большего увеличения распространенности курения, особенно среди молодежи и женщин. Тем более, что этот процесс происходит на фоне существенного увеличения психо-эмоционального напряжения, ухудшения питания и т.д. Последствия “табачной” эпидемии уже в ближайшие годы скажется на здоровье населения России.

Широкое распространение курения и отсутствие четких тенденций к снижению числа курильщиков говорит о необходимости принятия дополнительных безотлагательных мер, направленных на предупреждение начала курения и его прекращения, т.е. разработки и реализации комплексных программ по преодолению курения.

Вопросы задаются преподаватель

Выслушиваются ответы

Ученики подготовленными сообщениями дают правильные ответы

1. Существует ли безопасное курение?

Нет. Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ 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, стремящих 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. Действительно ли развивается привыкание к курению?

Да. Никотин и его производные: анабазин, анатабин и

норникотин обладают точно таким же действием как и такие наркотики как кокаин, героин, что обусловлено их сродством к веществам, продуцируемых головным мозгом-эндорфинам и энкефалинам. Вдыхание табака, благодаря действию никотина и его производных, вызывает приятные ощущения, может создаться впечатление повышения работоспособности с возникновением желания курить еще. Так возникает психическая зависимость. Создается ситуация, когда организм, образно говоря, получает двойную дозу удовольствия и производство собственных энкефалинов рано или поздно отключается. Вот тогда-то и возникает физическая зависимость, когда человек вынужден выкуривать сигарету за сигаретой не столько для того, чтобы получить удовольствие, сколько для того, чтобы восстановить нормальное самочувствие. При возникновении именно физической зависимости и возникает синдром отмены при прекращении курения.

3. 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, наверно 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.

4. 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.

5.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.

6.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.

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

Правда. Но риск заболеваний, вызываемых курением табака неизмеримо выше этого эффекта. По данным московских 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. Так стоит ли подвергать себя значительному риску, используя курение табака в качестве средства снижающего вес! Для этого существуют лучшие, более экономичные методы.

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

Организм каждого человека сопротивляется вредным влияниям по-разному. Даже питаемся мы различно. 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. Но это, не более чем миф. Правда заключается в том, что курение в среднем отнимает около 7 лет жизни. Смертность среди курильщиков в 3 раза выше, чем среди некурящих. Неспроста средняя продолжительность жизни мужчин на целых 15 лет меньше, чем женщин. По данным Минздрава России курят 70% мужчин и 40% 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”.

9. 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 курильщиков- 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.

10. Может ли отказ от курения помочь человеку, который курил всю жизнь?

Да, конечно. Никогда не поздно начать думать о своем здоровье и прекратить курить. Как гласит пословица: ”Лучше поздно, чем никогда”. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов не только не заболеть раком легкого и другими заболеваниями, но и вылечиться от них. Оперативное лечение оказывается более успешным у некурящих или прекративших курить, чем у курящих. Да и продолжительность жизни курящего зависит от времени курения, возраста начала курения, и количества затяжек. Риск сердечных заболеваний снижается быстрее после отказа от курения. У прекратившего курение человека этот риск снижается вдвое. Через 15 лет после отказа от курения у человека, бросившего курить, вероятность заболеть каким-либо сердечным заболеванием почти такая же, как и у никогда не курившего.

11. 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, используя его как своеобразный костыль при стрессе, других

неблагоприятных жизненных ситуациях, как оружие для борьбы с гневом и средство для получения удовольствия.

12. Можно ли, прекратив курить, позволить себе выкурить хотя бы одну сигарету сейчас?

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. Еще Марк Твен сказал: "Нет ничего легче, чем бросить курить, Я сам бросал тысячу раз".

13. Насколько трудно бросить курить?

Все зависит от самого человека, его внутренней готовности избавиться от вредной привычки, от степени его зависимости от табакокурения. Уровень зависимости от никотина поможет определить специальная анкета, которая позволяет выделить 5 степеней никотиновой зависимости:

1. очень низкая;

2. низкая;

3. средняя;

4. высокая;

5. очень высокая.

Как показывают данные исследования, проведенные российскими и украинскими учеными только у людей с высокой и очень высокой степенью никотиновой зависимости (около 15%) требуется специальное медикаментозное лечение для предупреждения явлений отмены. Всем остальным курильщикам требуется только большое желание прекратить курить и готовность приложить максимум усилий для отказа от пагубной привычки. Расставшихся с курением ждет непростое испытание, поэтому необходимо набраться терпения. Для начала следует решить для себя действительно ли Вы решили жить без табака. Важно, чтобы решение бросить курить принял сам курильщик. Без этого ему не помогут ни сочувствующие друзья и родные, ни чудодейственные пилюли, ни душевспасительные беседы у психотерапевта.

14. Как влияет курение на семейный бюджет?

Самым отрицательным образом, увеличивая семейные непроизводительные расходы. Ведь если курильщик в среднем выкуривает пачку сигарет в день, то при средней стоимости пачки 50-60 рублей он в месяц выпускает на воздух (прокуривает) около 1500 рублей, не считая расходов на зажигалки, спички и тому подобное. А если сюда причислить и расходы на лечение, потерю прибыли из-за преждевременной смерти экономический ущерб значительно возрастает. Здесь же необходимо отметить своеобразное коварство табачных компаний- вначале они довольно агрессивно рекламируют табачные изделия, а потом начинают усиленно рекламировать и продавать различные средства, удаляющие желтый налет от табака на зубах и деснах, а платить за добавочные расходы приходится все тем же курильщикам.

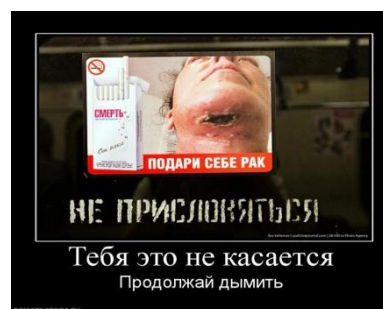
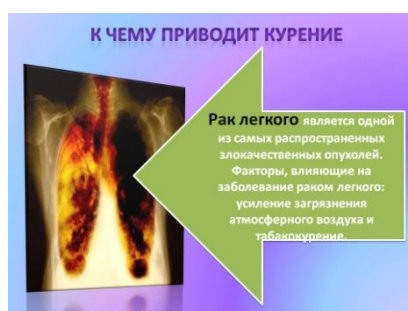
15. Является ли жевание или нюханье табака безопасной альтернативой курению?

Конечно же нет. Токсические вещества, содержащиеся в табаке, довольно хорошо всасываются из желудочно-кишечного тракта и кислотность желудочного сока не является препятствием для этого. Более того, жевание табака не только изменяет окраску зубов и слизистой рта, но и повышает риск выпадения зубов. А вдыхание табака через нос ничем не отличается от вдыхание дыма.

Делая вывод из всего услышанного, курение наносит вред.

Органы дыхания

Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие **бронхиальной астмы**. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, **хронический бронхит**, сопровождающийся изнуряющим кашлем, - удел всех курильщиков. Бесспорно, установлена также связь между курением и частотой заболеваний **раком губы, языка, гортани, трахеи**.



Сердечно-сосудистая система

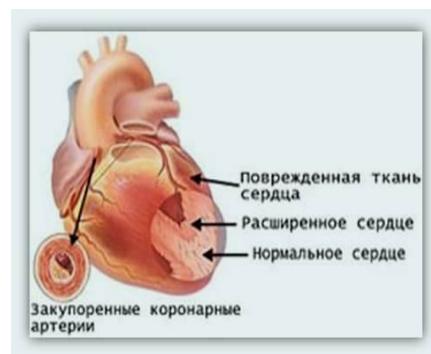
В последнее десятилетие все большую озабоченность ученых и практических врачей вызывает то пагубное влияние, которое оказывает компоненты табачного дыма на сердечно-сосудистую систему. Поражение сердца и сосудов у людей, много и систематически курящих, как правило, является следствием нарушением нервной и гуморальной регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы. Многочисленные эксперименты показали: после выкуренной сигареты (папиросы) резко увеличивается по сравнению с нормой количество кортикостероидов, а также адреналина и норадреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме; увеличивается объем сердца, повышается артериальное давление, возрастает скорость сокращений миокарда.

Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Сам по себе такой режим неэкономичен, так как излишняя постоянная нагрузка ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Но положение усугубляется тем, что миокард не получает того количества

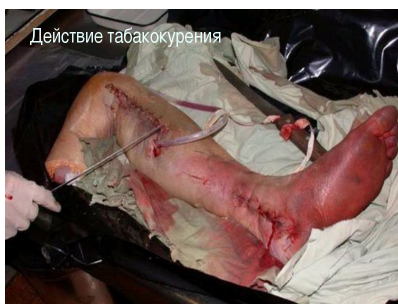
кислорода, которое необходимо ему при такой интенсивной работе. Обусловлено это двумя причинами.

Во-первых, коронарные сосуды курильщика спазмированы, сужены, и, следовательно, приток крови по ним весьма затруднен. А во-вторых, кровь, циркулирующая в организме курильщика, бедна кислородом. Ибо, как мы помним 10 процентов гемоглобина, выключены из дыхательного процесса: они вынуждены нести на себе 'мертвый груз' - молекулы угарного газа.

Все это способствует раннему развитию - **ишемической болезни сердца, стенокардии** у курящих. У любителей табака гораздо тяжелее, чем у некурящих, протекает гипертоническая болезнь: более часто осложняется гипертоническими кризами, нарушением мозгового обращения – **инсультом**



Курение является одной из основных причин развития такого тяжелого заболевания, как **облитерирующий эндартериит**. При этой болезни поражается сосудистая система ног, иногда вплоть до полной облитерации (закрытия просвета)- сосудов и возникновения гангрены. У людей, не отравляющих себя табаком, это заболевание встречается крайне редко. Сравните 14 процентов случаев у курящих только 0.3 процента у некурящих. Эти цифры получены при обследовании большой группы больных.



Система пищеварения

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Научные исследования и клинические наблюдения неоспоримо свидетельствуют: многолетнее курение способствует возникновения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

У человека, который курит много и в течение длительного времени, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма. В результате ткани плохо снабжаются кислородом и питательными веществами, нарушается секреция желудочного сока и в итоге - гастрит или язвенная болезнь. В одной из московских клиник было проведено

обследование, которое показало, что 69 процентов больных язвенной болезнью развитие заболевания имело прямую связь с курением. Из числа оперированных в этой клинике по поводу такого опасного осложнения, как прободение язвы, около 90 процентов составляли заядлые курильщики.

Зубы

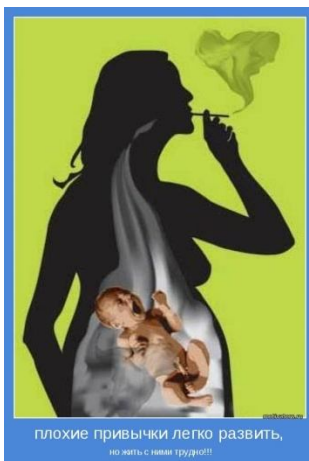
Женщины среднего возраста могли бы иметь зубы в гораздо большей сохранности, если бы в молодости избегали курения. Согласно результатам исследований лишь 26 процентов некурящих женщин в возрасте после 50 лет нуждались в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывали 48 процентов.

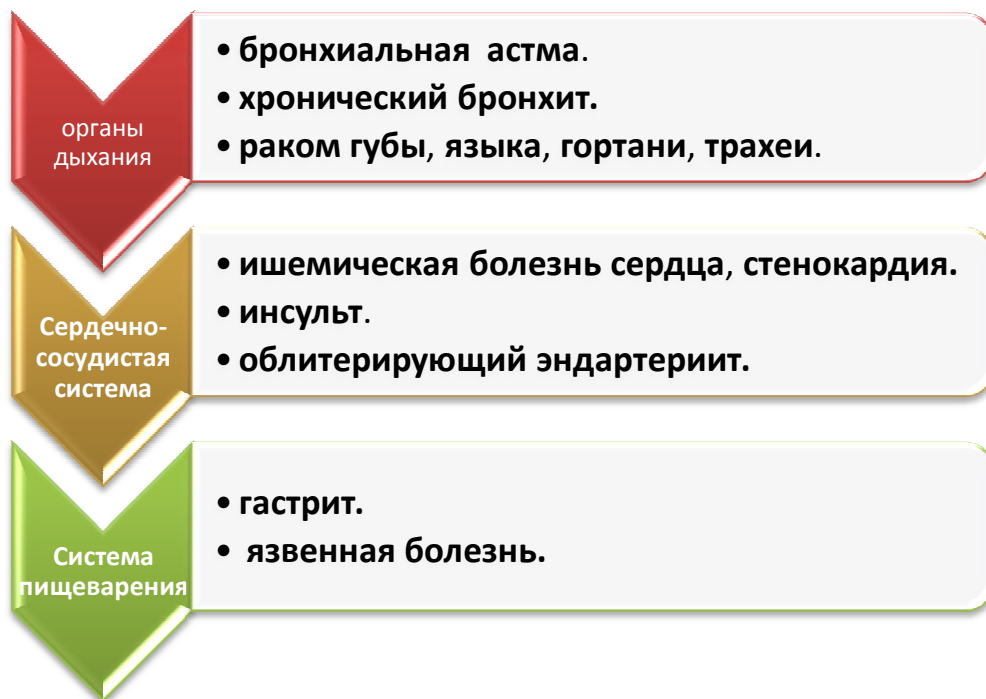
Беременность при курении

Пагубно влияет курение на беременную женщину. Вдыхание дыма от сигарет и папирос сопровождается активным его воздействием на сосудистую систему, особенно на уровне мелких сосудов и капилляров, снабжающих внутренние органы кислородом и необходимыми питательными веществами. Возникают генерализованный спазм сосудов и ухудшение функций легких, головного мозга, сердца, почек.

Взрослый человек, привыкший к курению, не отмечает каких-либо неприятных ощущений, но отрицательное воздействие на сосудистую систему, постепенно накапливаясь, обязательно проявится в виде гипертонической болезни, стенокардии, склонности к тромбозам. Во время беременности отрицательное влияние курения проявляется значительно быстрее, и особенно по отношению к развивающемуся ребенку. Показано, что, если мать курила во время беременности, вес новорожденного меньше нормы на 150-200 граммов.

Трисомия, то есть наличие в генетическом наборе человека 'лишней' хромосомы, часто приводит к серьезным наследственным заболеваниям. Ученым давно занимаются исследованием причин возникновения этого явления. Медики из Колумбийского университета в Нью-Йорке обнаружили явную связь между курением и трисомией у беременных женщин. Статистические выкладки показали, что риск возникновения этого явления у курящих женщин значительно выше, чем у некурящих.





Вывод:



Заключение

Что может посоветовать желающим прекратить курить? Прежде всего сесть и основательно обдумать причину, по которой данный человек желает прекратить курение. Если он найдет эту причину основательной, тогда желающий прекратить курить может выбрать для себя три пути:

1. Прекратить курить раз и навсегда.

Это наиболее предпочтительный выбор для сильных духом. Но необходимо помнить, что отказ от курения это не одноразовый акт: "взял и бросил", а длительный процесс выхода из наркотической зависимости. Особенно трудно приходится в первые 2-3 месяца, когда еще все друзья знают, что вы курите и предлагают вам закурить. В это время необходимо изменить некоторые свои привычки:

- избегать мест сбора курильщиков,

-занять свое свободное время, в ряде случаев следить, чтобы ваши руки были чем-то заняты и не тянулись за пачкой сигарет, требуется определенное усилие, чтобы заставить себя не вынимать сигареты из кармана.

2.Попытаться избавиться от табакокурения вместе с группой.

**КОГДА КУРИЛЬЩИК
ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ**

- **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
- **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** ОКИСЬ УГЛЕРОДА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ПОЛНОСТЬЮ. ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ. ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА
- **ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ** ВКУСОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ОБОНЯНИЕ СТАНУТ БОЛЕЕ ОСТРЫМИ
- **ЧЕРЕЗ 12 НЕДЕЛЬ** СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ УЛУЧШАЕТСЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ
- **ЧЕРЕЗ 3-9 МЕСЯЦЕВ** КАШЕЛЬ, ОДЫШКА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 10 %
- **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ

3. Продолжать курить

