**10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ**

*1.Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих*

*2.Курение—один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета*

*3.Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения: чем больше вы курите, тем выше риск*.

4.*У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца*

*5.Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение*

*6.Курение повышает риск бесплодия, приводит к осложнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши*

*7.У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей*

*8.Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид*

*9.Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них250являются токсичными или канцерогенными*

*10.Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью*

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!**

**Отказаться от курения смогли миллионы**

**людей во всем мире**

**СМОЖЕТЕ**

 **И ВЫ!**

* Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
* Наметьте дату отказа от курения
* Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
* Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
* При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
* Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

***ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!***