ПРЕДЛАГАЕМ

Вашему вниманию

ПРОГРАММУ

ОЗДОРОВЛЕНИЯ

НАСЕЛЕНИЯ

КАЖДЫЙ **3-Й** страдает от

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КОЭФФИЦИЕНТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

Заболеваемость

РАК

Относительно нормальное легкое человека в возрасте 45—50 лет, который дышал городским смоком.

сердечно-сосудистые ЗАБОЛЕВАНИЯ

АТЕРОСКЛЕРОЗ

болезнь

УБИВАЕТ

10 человек

каждые

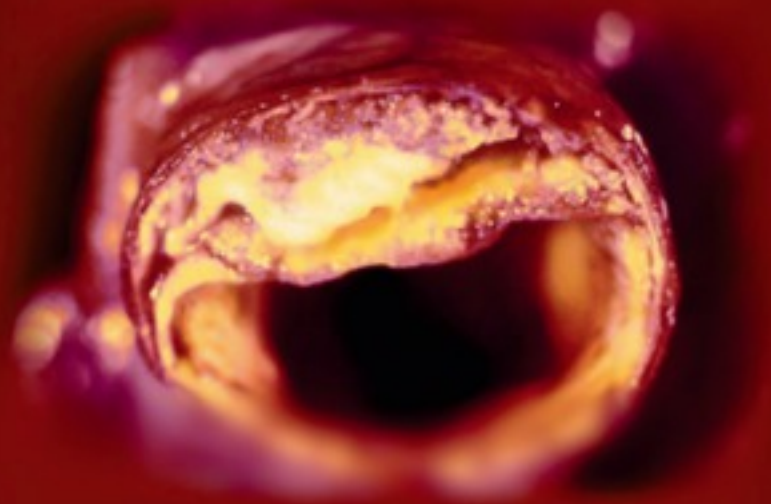
3 минуты

СТАДИИ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Нарушение законов здоровья. Вредные привычки

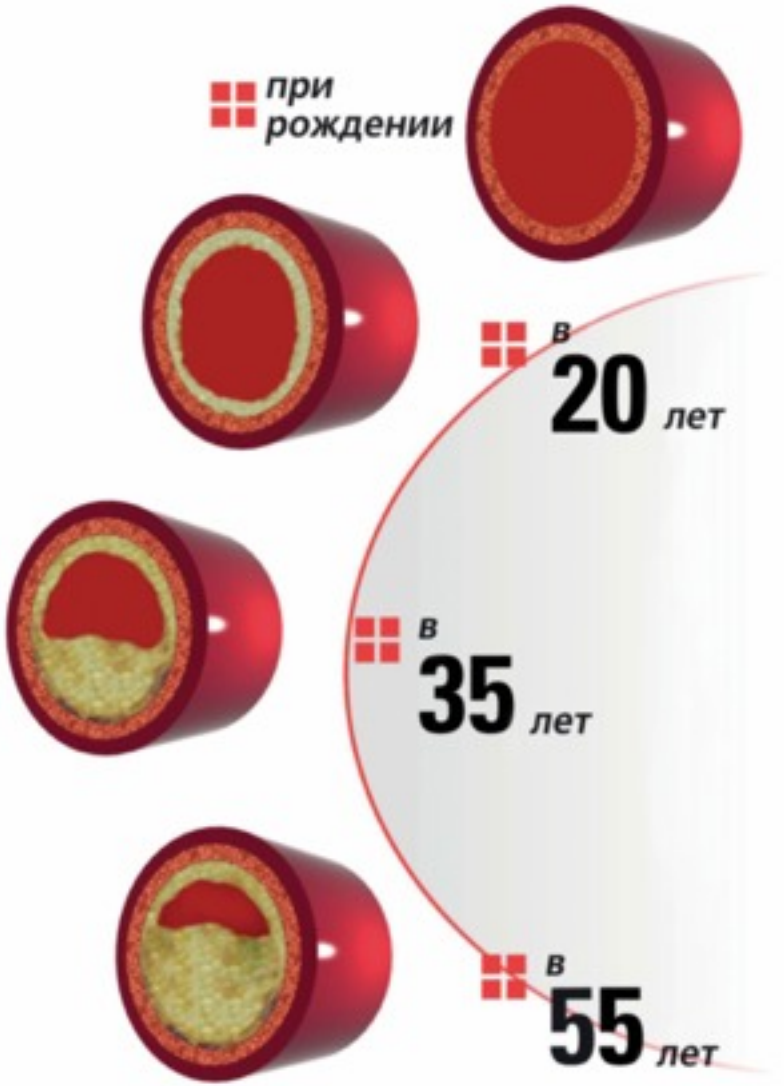
2. БИОХИМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Увеличение уровня холестерина в крови



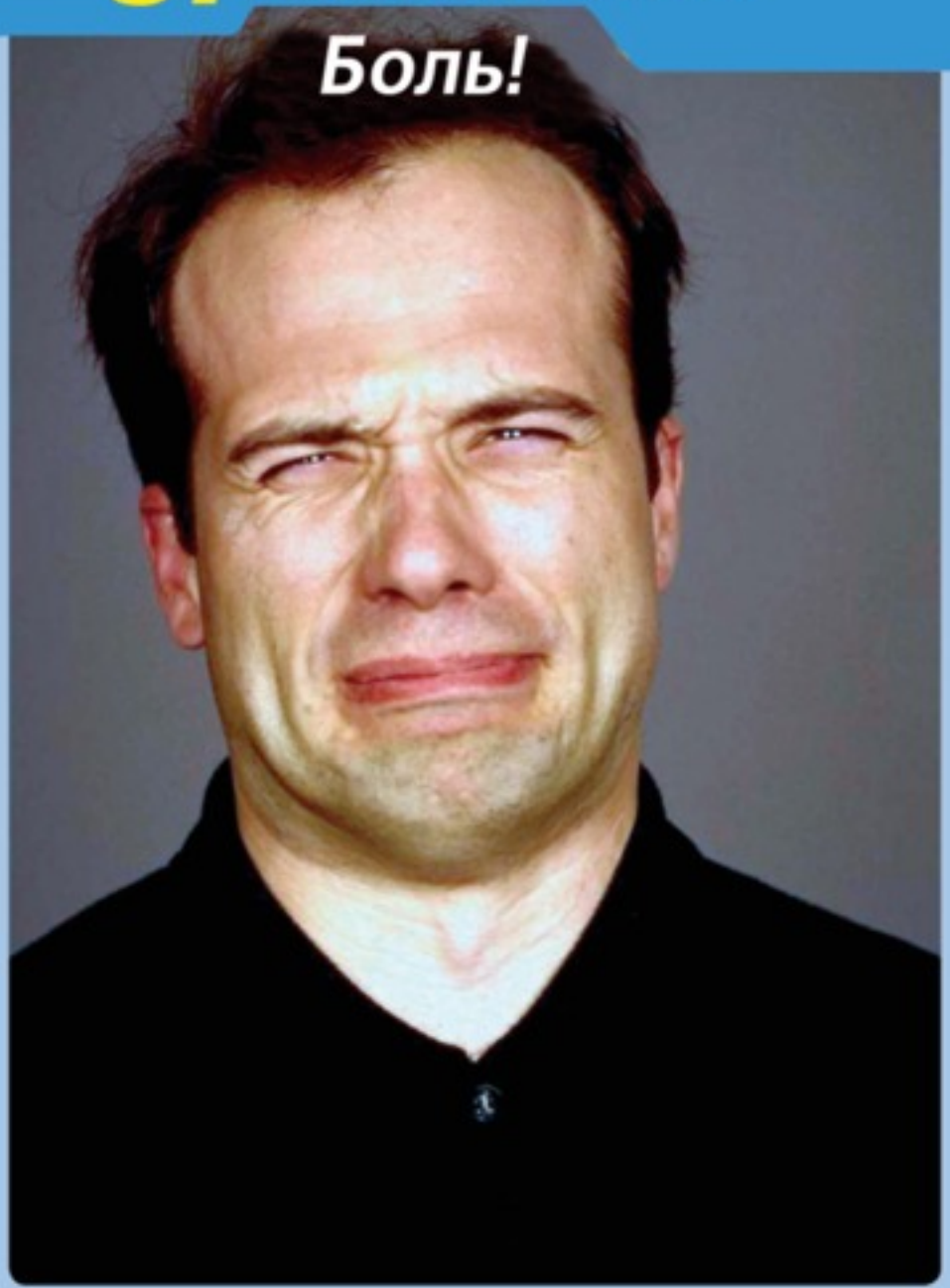
3. Структурные изменения

Сосуды становятся негибкими



4. Признаки болезни

5. СИМПТОМЫ



6. Сердечный приступ

7. Покойся с миром!

Факторы риска

неполноценное питание

Что мы едим?

- недостаток минеральных веществ и витаминов
- избыток сахара
- чрезмерное употребление жиров и продуктов животного происхождения

ФАКТОРЫ РИСКА
сердечно-сосудистых заболеваний

5 из 8 контролируемых факторов связаны с питанием

ФАКТОРЫ РИСКА
сердечно-сосудистых заболеваний

1. ГИПЕРТОНИЯ

Артериальное ДАВЛЕНИЕ

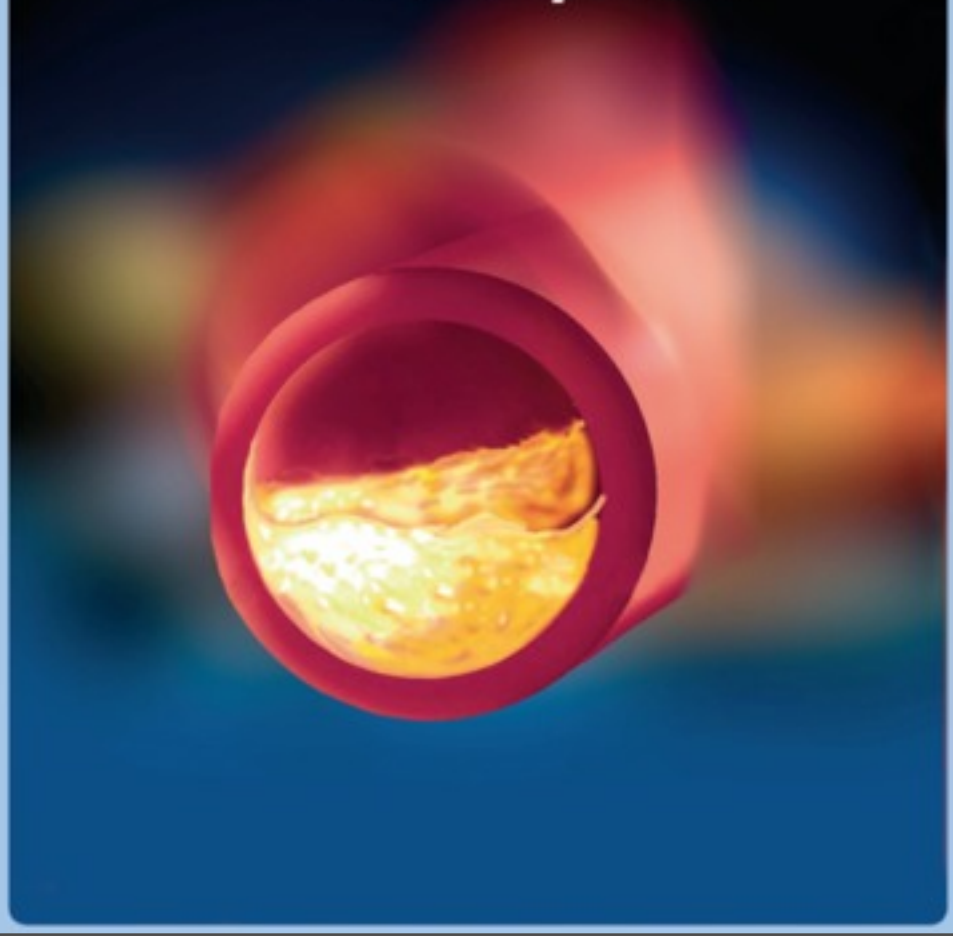
ЛЕКАРСТВА
против ГИПЕРТОНИИ

99 % родственников заметили следующее:

1. Ухудшение памяти	33 %
2. Раздражительность	45 %
3. Депрессия	46 %
4. Снижение сексуального влечения	64 %

2. ДИАБЕТ

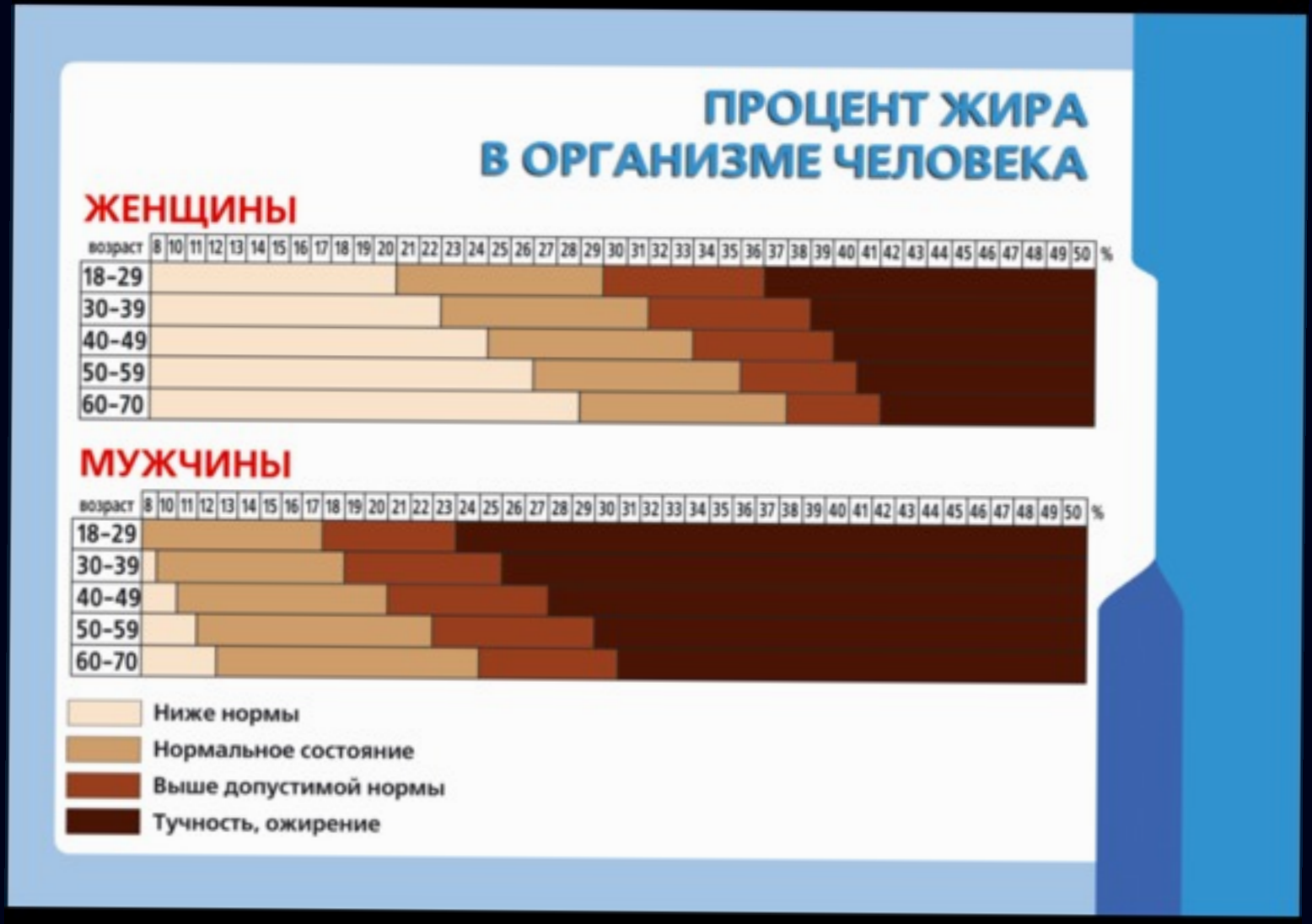
3. Повышенный уровень холестерина



4. ОЖИРЕНИЕ

20% сверх нормы

БАСТЕР СИМКУС. Родился в 1959 году. До 18 лет весил 250 кг. В 1993 году весил 970 кг. Еще через 2 года — 1141 кг. Занесен в Книгу рекордов Гиннеса. Позже, в результате диеты похудел на 1044 кг и стал весить 97 кг, из которых 22 кг приходилось на кожу. Затем, в результате несоблюдения диеты, очень быстро он снова поправился и стал весить 1800 кг.


ПРОЦЕНТ ЖИРА
В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА
ЖЕНЩИНЫ
возраст
8 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 %
18-29
30-39
40-49
50-59
60-70
МУЖЧИНЫ
возраст
8 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 %
18-29
30-39
40-49
50-59
60-70
Ниже нормы
Нормальное состояние
Выше допустимой нормы
Тучность, ожирение

ПОКАЗАТЕЛИ МАССЫ ТЕЛА

	меньше 18,5 %	Худой, ниже нормы
	18,5 % — 25 %	Нормальное состояние
	25 % — 30 %	Выше нормы, жирный
	30 % — 50 % и более	Очень высокий уровень ожирения

РЕКОМЕНДАЦИИ

• Процент жира *высокий*
• Индекс массы тела *высокий*

1. Сбросить вес;
2. Не употреблять много соли;
3. Избегать сладостей;
4. Движения (зарядка, ходьба пешком)
5. Потребление достаточного количества воды;
6. Изменение питания.
   - **Заменять пищу животного происхождения на пищу растительного происхождения**
   - **Не перекусывать**

• Процент жира *высокий*
• Индекс массы тела *нормальный*

1. Физические упражнения;
2. Изменение питания
   - **Заменять пищу животного происхождения на пищу растительного происхождения**
   - **Не перекусывать**
3. Пить больше воды

Т.е. у человека недостаток мышечной массы и излишек жировой ткани. Необходимо заменить жировую прослойку на мышечную. Это можно сделать только с помощью физических упражнений и правильного образа жизни.

• Процент жира *высокий*
• Индекс массы тела *низкий*

1. Набрать вес, но не за счет повышения калорийности или количества потребляемой пищи – нужно делать физические упражнения;
2. Меньше соли, соды, сахара, приправ;
3. Вода;
4. Правильное питание;
5. Больше движений.

• Процент жира *нормальный*
• Индекс массы тела *высокий*

1. Это означает, что у Вас избыточная масса тела, но не за счет жировой ткани, а из-за того, что Вы занимаетесь спортом или ведете активный образ жизни.
2. Вам не надо худеть, но необходимо контролировать поступление белковой пищи, чтобы не нарушился белковый баланс.

• Процент жира *низкий*
• Индекс массы тела *низкий*

1. Употреблять больше:
   - **Семечек;**
   - **Орехов;**
   - **Маслин.**
2. Заниматься спортом.
3. Употреблять достаточно воды.
4. Употреблять больше фруктов (бананы, авокадо).

• Процент жира *нормальный*
• Индекс массы тела *нормальный*

1. Это бывает достаточно редко, но все же бывает.
2. Можно только поздравить Вас, потому что Вы уникальный экземпляр.
3. Но это только в том случае, если Вы дали все правильные исходные данные (вес, рост).
4. Чтобы сохранить свое здоровье, ведите Здоровый Образ Жизни!

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Процент жира *нормальный*
- Индекс массы тела *низкий*

1. Вам необходимо добавить несколько килограмм, но не за счет еды.
2. Надо делать зарядку, чтобы нарастить мышечную массу.
3. Употреблять больше:
   - Семечек;
   - Орехов;
   - Маслин.

Т.е. больше жиров растительного происхождения, но только за один прием (а не по зернышку).

- Процент жира *низкий*
- Индекс массы тела *высокий*

1. Употреблять больше:
   - Семечек;
   - Орехов;
   - Маслин.
2. Но заниматься зарядкой, чтобы не произошла замена мышечной массы жировой.
3. Потребление воды.
4. Дыхательная гимнастика.

- Процент жира *низкий*
- Индекс массы тела *нормальный*

1. Употреблять больше:
   - Семечек;
   - Орехов;
   - Маслин.
2. И дальше жить по здоровому образу жизни.

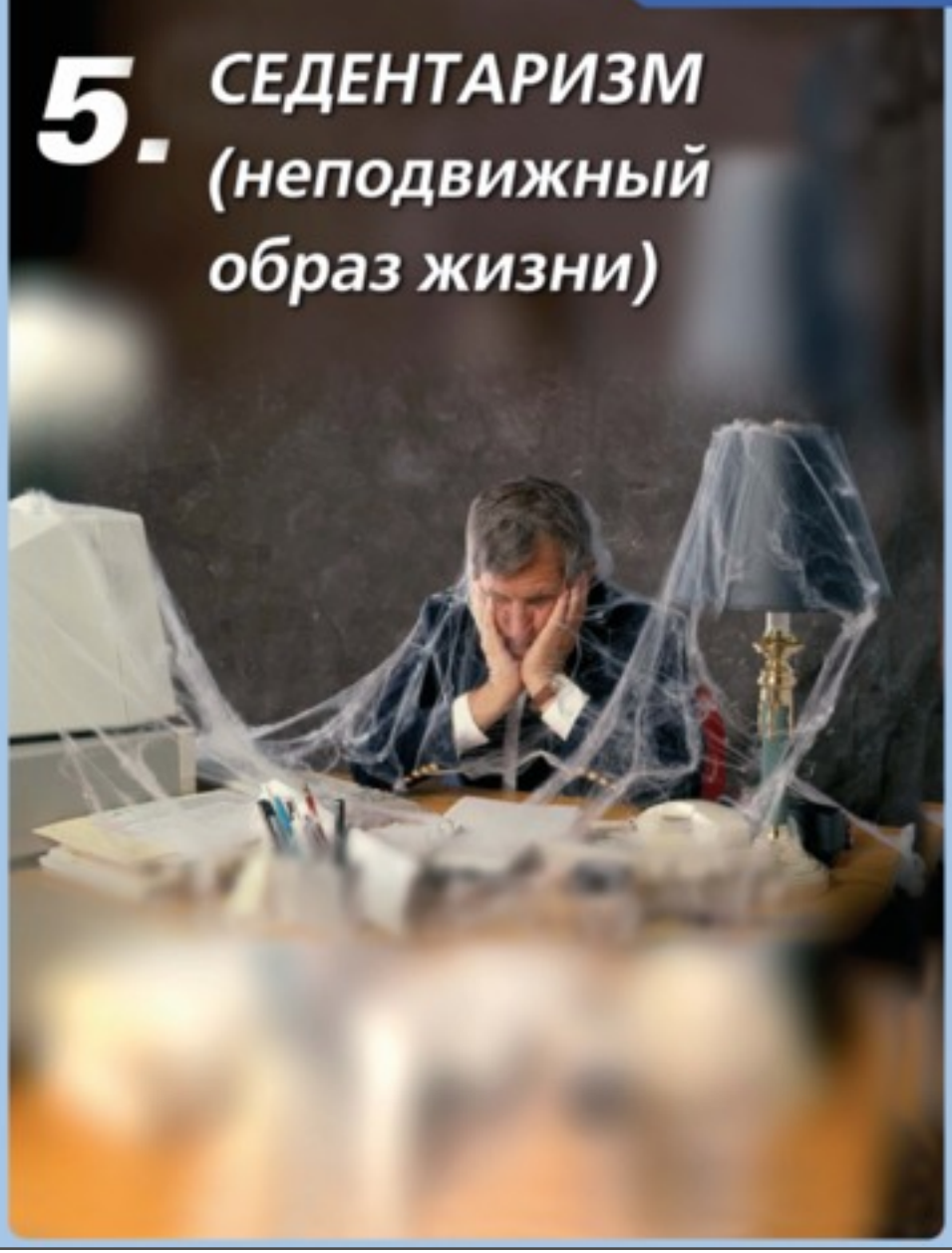
ЗДОРОВЫЙ ВЕС

Универсальным способом определения является вычисление индекса массы тела (ИМТ):

$$ИМТ = \frac{\text{масса тела, кг}}{(\text{рост, м})^2}$$

отлично	18 – 19
норма	20 – 25
избыток	26 – 30
ожирение	31 – 40
тучность	более 41

5. СЕДЕНТАРИЗМ (неподвижный образ жизни)



6. КУРЕНИЕ

7. АЛКОГОЛЬ

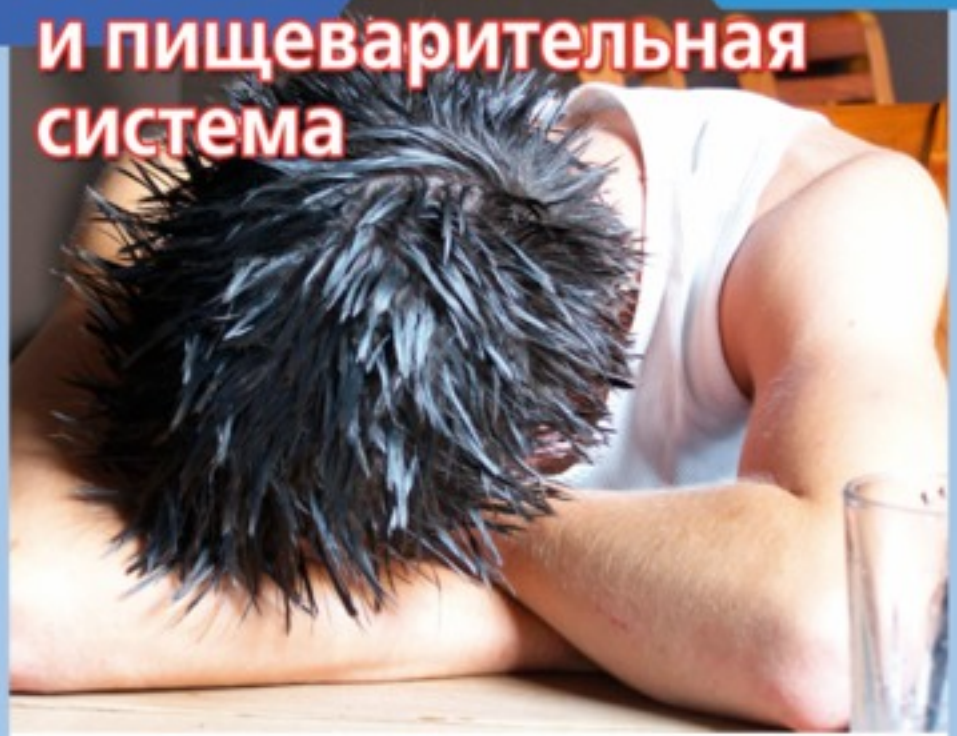
Даже умеренное употребление ослабляет иммунитет

Способность организма бороться с бактериями и вирусами снижается на 67 % после употребления всего лишь 2-х порций алкоголя.

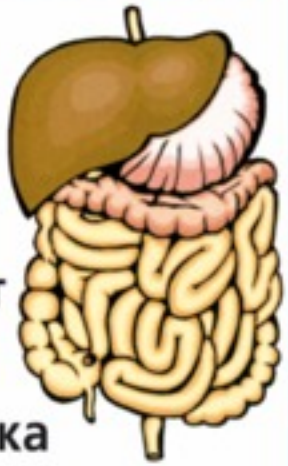
ОДНА ПОРЦИЯ АЛКОГОЛЯ — ЭТО:

- одна рюмка водки
- один бокал вина
- баночка пива

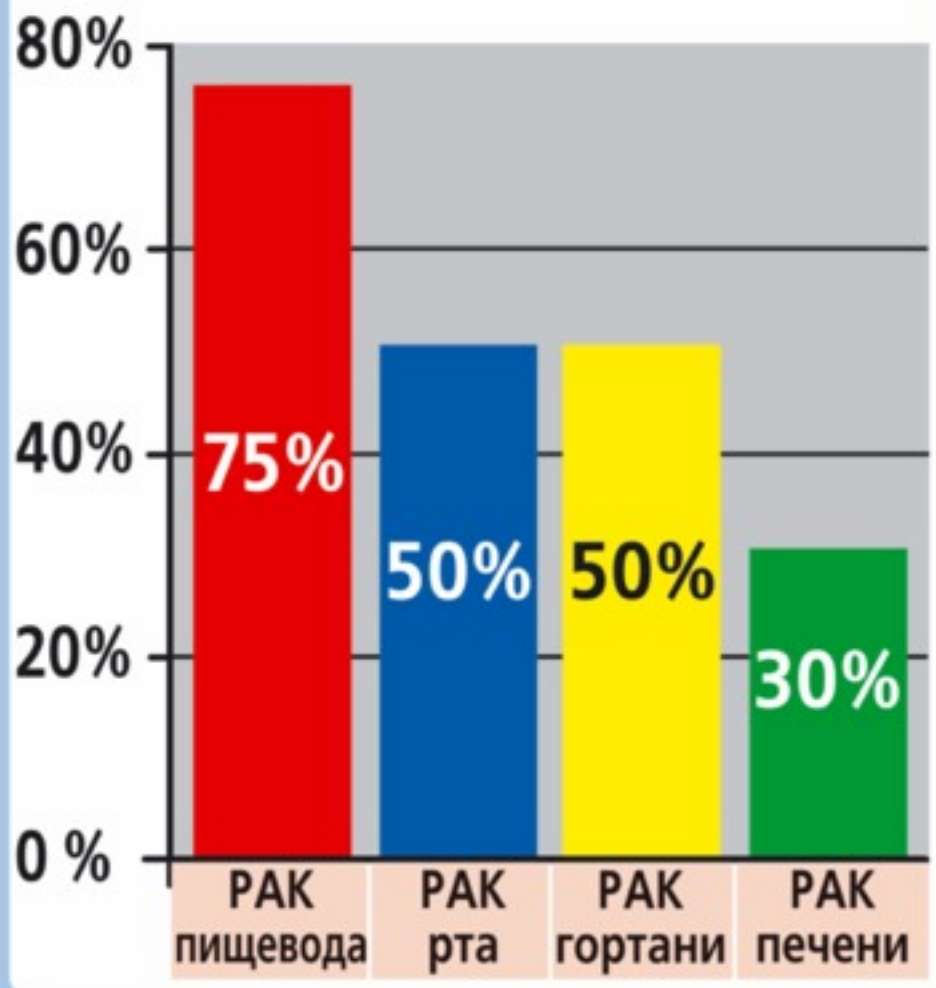
АЛКОГОЛЬ
и пищеварительная система



- цирроз печени
- алкогольный гепатит
- острый панкреатит
- хронический панкреатит
- гастрит
- язвенная болезнь желудка



Процент смертельных видов рака, связанных с алкоголем



Разновидности СПИРТА

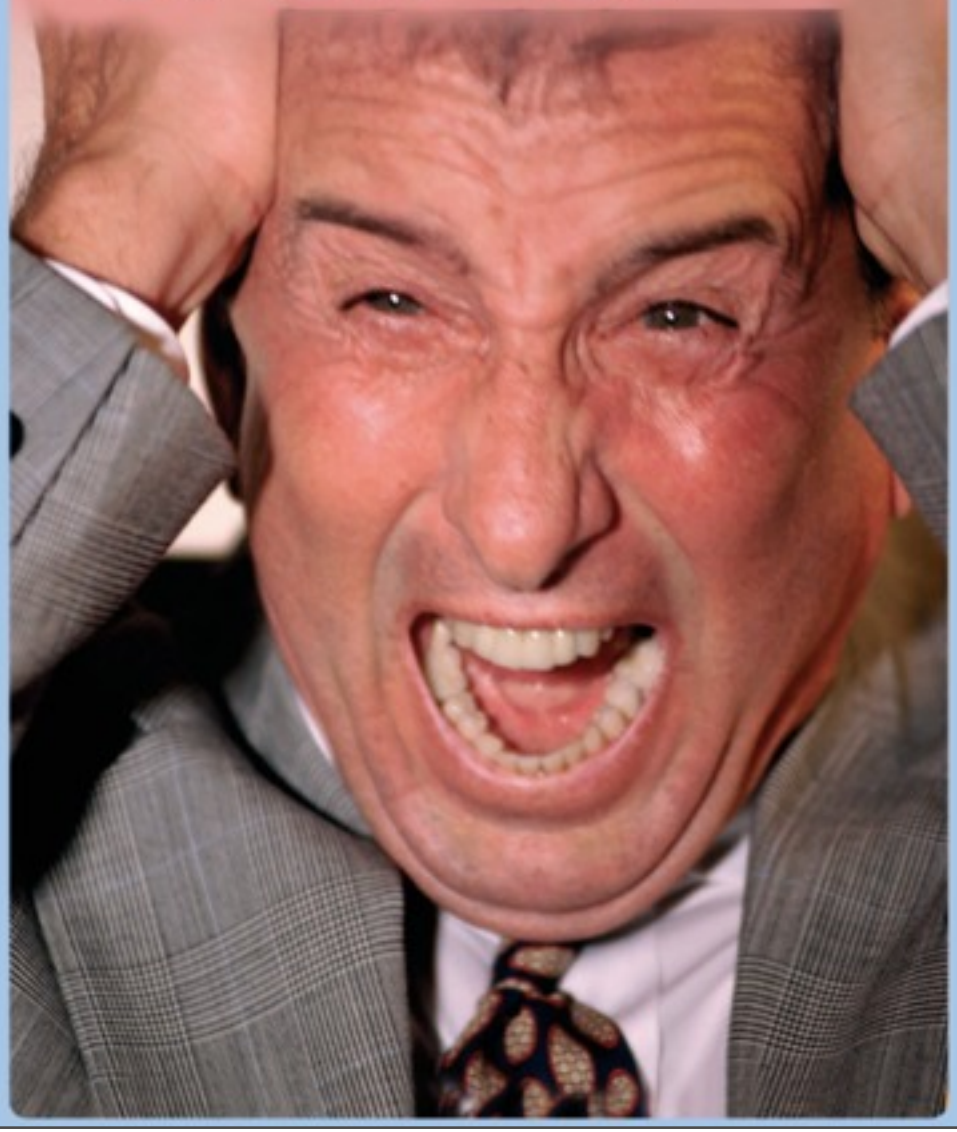
глазами химика

- Метиловый спирт
- Этиловый спирт
- Бутиловый спирт
- Амиловый спирт
- Пропиловый спирт

В природе алкоголь образуется только путем брожения.
В любом виде и дозе он является
Я Д О М !

8. КОФЕ

9. СТРЕСС



ФАКТОРЫ РИСКА

СТРЕСС

Симптомы

- Напряжение в семейных отношениях
- Заниженная самооценка
- Чувство тревоги
- Депрессия
- Бессонница
- Мышечная боль

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия
Депрессия к 2020 г.
станет ВТОРОЙ ПРИЧИНОЙ
умственной неполноценности
в мире.
В 2000 году она занимала
четвертое место. ВОЗ

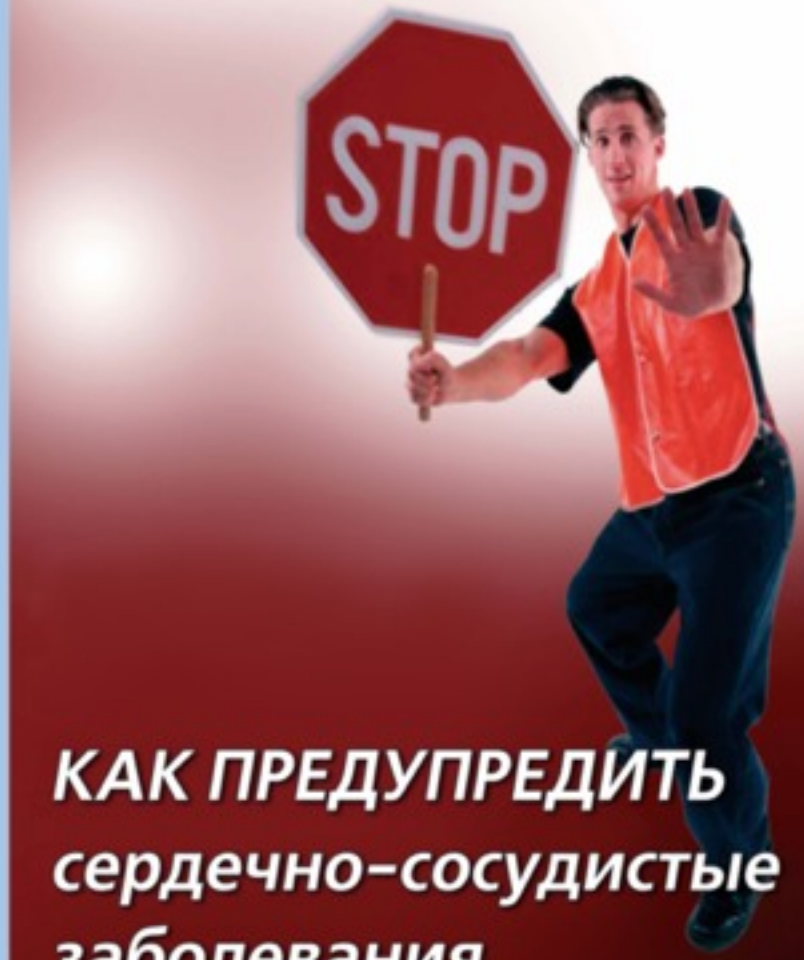
Факторы риска

отсутствие внутреннего мира

Причины

- Одиночество
- Чувство вины
- Гнев
- Неуверенность

Наше эмоциональное здоровье оказывает непосредственное влияние на физическое

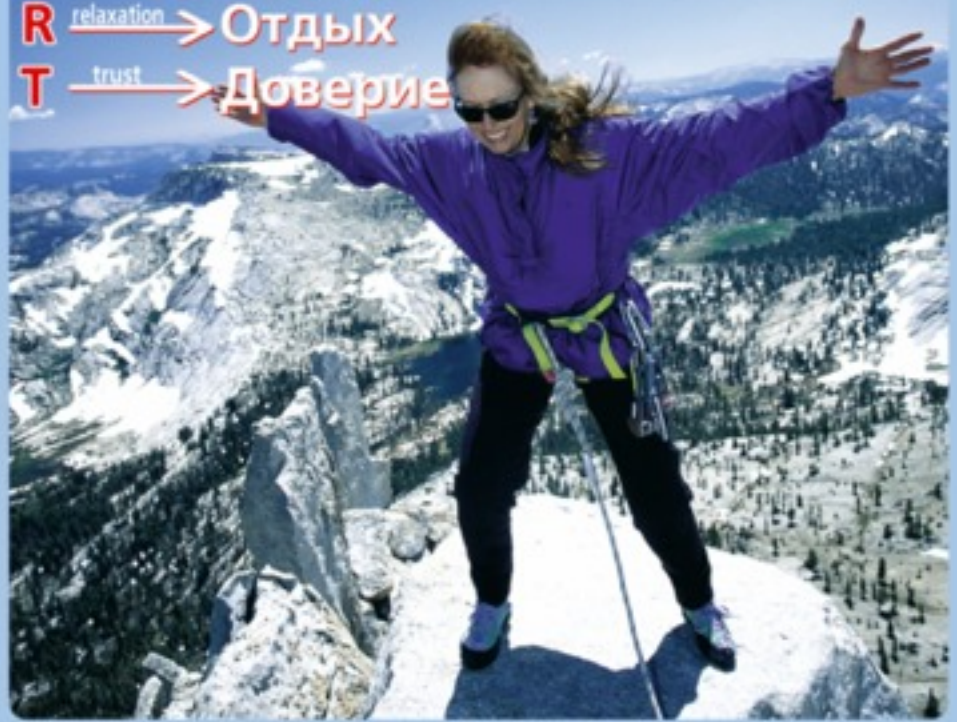


КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ сердечно-сосудистые заболевания

ПРОГРАММА «НОВЫЙ СТАРТ»

NEW START

N nutrition → Питание
E exercises → Упражнения
W water → Вода
S sun → Солнце
T temperance → Воздержание
A air → Воздух
R relaxation → Отдых
T trust → Доверие



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕНЮ

Группы продуктов	Одна порция содержит один вид продукта	Содержание питательных веществ	Калории 1600 Количество порций	Калории 2200 Количество порций	Калории 2800 Количество порций	Примерный перечень продуктов
ЗЕРНОВЫЕ **6 - 11 порций**	1 кусок хлеба (30 г) 1/2 ст. любой каши (100 г) 1 ст. сухого завтрака (30 г) 1/4 ст. мюсли (30 г) 1/2 ст. варёного риса или макарон (100 г) 1 булочка или булочка (30 г) 3 - 4 крекера (30 г) 1/2 сдобной булочки (30 г)	Комплекс углеводов Клетчатка Белок Витамин B1 (тиамин) Витамин B2 (рибофлавин) Витамин B6 (пиридоксин) Витамин B3 (ниацин) Железо Магний Калций и другие минеральные вещества	6	9	11	**Зерновые:** овес, бурый рис, ячмень, пшено, гнездица, рожь, кукуруза, смеси разных круп и т.д.
ОВОЩИ **3 - 5 порций** **ЕШЬТЕ НЕОГРАНИЧЕННО**	1 ст. свежего листового салата (50 г) 1/2 ст. нарезанных свежих овощей (50 г) 1/2 ст. приготовленных овощей (80 г) 3/4 ст. овощного сока (150 г)	Клетчатка Калий Бета-каротин Витамин C Калций Магний	3	4	5	**Овощи:** брокколи, капуста, шпинат, тыква, морковь, картофель, кабачки, кукуруза, репа, помидоры, свекла, баклажаны, редиска, огурцы, листовая и цветная капуста и т.д.
ФРУКТЫ **2 - 4 порции** **ЕШЬТЕ НЕОГРАНИЧЕННО**	1 средний целый фрукт (100 г) 1/2 ст. консервированных фруктов (125 г) 1/4 ст. сухофруктов (100 г) 1 ст. ягод (100 г) 3/4 ст. фруктового сока (180 г)	Бета-каротин Витамин C Клетчатка Калий Магний	2	3	4	**Фрукты:** апельсины, грейпфрут, манго, абрикос, персик, слива, груша, яблоки, гуава, киви, манго, ананас, бананы, клубника, черника, малина и т.д. **Сухофрукты:** инжир, финики, курага, чернослив, сушеные яблоки и груши и т.д.
Бобовые, орехи и другие продукты, альтернативные мясу **2 - 3 порции** **ЕШЬТЕ УМЕРЕННО**	1/2 ст. варёной фасоли или горохa (100 г) 1/2 ст. тофу (100 г) 1/4 ст. семян (50 г) 1/4 ст. орехов (30 г) 2 ст. л. арахисового масла (30 г) 1/4 ст. продуктов, альтернативных мясу (30 г) 2 яичных белка	Белок Цинк Железо Клетчатка Калций Витамин B6 Витамин E Витамин B3 Линолевая кислота	2	2-3	3	**Бобовые:** соя, все виды фасоли, чечевица, маш, горох лут, арахис, бобы **Орехи:** миндаль, грецкий орех, каштан, фундук, кешью **Семена:** кунжут, семечки, тыквенные семечки **Альтернативные продукты:** тофу, хлопковое масло
ОБЕЗЖИРЕННЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ **2 - 3 порции** **ЕШЬТЕ УМЕРЕННО**	1 ст. обезжиренного молока (240 г) 1 ст. соевого молока (240 г) 1/2 ст. обезжиренного творога (200 г) 1/2 ст. соевого сыра (100 г) 1,5 ст. л. мягкого сыра (45 г) 1 ст. обезжиренного йогурта (225 г) 1 ст. замороженного сыра (56 г)	Калций Белок Витамин B12 Витамин A и Д Витамин B2	2	2-3	3	**Молочные продукты:** молоко, йогурт, творог, твёрдые сыры **Обогащённые альтернативные продукты:** соевое молоко, соевый сыр
Растительные масла, сладости и соль **ЕШЬТЕ ОГРАНИЧЕННО**	В верхней части пирамиды показаны растительные масла, соль и сладости. В ряде таких продуктов как сливочное и растительное масло, сметана, маргарин (Flora и т.п.), сахар, конфеты, сладости и десерты, мало питательных веществ, но они обеспечивают высокий процент калорий. Растительные масла, содержащие ненасыщенные жирные кислоты, повышают калорийность продукта, потому употреблять их надо ограниченно. Каждая чайная ложка жира в диете 2200 калорий увеличивает их количество на 5%. Каждая чайная ложка сахара увеличивает калорийность продукта на 2%. Используйте недолгие жиры ограниченно Ограничивайте употребление десертов до 2 - 3 раз в неделю Употребляйте мед, варенье, желе, сиропы, сахар – ограниченно Употребляйте сладкие напитки и конфеты строго ограниченно или лучше вообще исключить из из своего рациона Ограничивайте употребление соли					

1 ч. ложка поваренной соли - 5 г - 2000 мг Na
1 ст. ложка раст. масла - 13.6 г жира - 120 ккал
1 ст. ложка маргарина - 11.4 г жира - 102 ккал - 0 мг холестерина
1 ст. ложка сл. масла - 12.0 г жира - 108 ккал - 33 мг холестерина
1 ст. ложка майонеза - 11.0 г жира - 99 ккал - 4 мг холестерина
1 ст. ложка сметаны - 3.0 г жира - 30 ккал - 5 мг холестерина
1 ст. ложка сл. сыра - 5.0 г жира - 52 ккал - 15 мг холестерина
1 ст. ложка сливок - 15.0 г жира - 52 ккал - 21 мг холестерина
1 ст. ложка майонеза - 11.0 г жира - 99 ккал - 4 мг холестерина
1 ст. ложка сметаны - 3.0 г жира - 30 ккал - 5 мг холестерина
1 ст. ложка сахара - 12 г - 48 ккал
1 ч. ложка сахара - 4 г - 14 ккал
1 ст. ложка меда - 21 г - 64 ккал

Формула расчета калорийности суточного рациона

Стабилизация массы тела

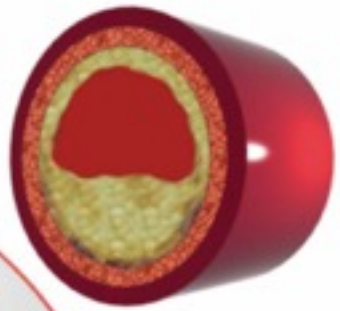
Женщины	Мужчины
18 – 30 лет	**18 – 30 лет**
(0,0621 x ВЕС (в кг) + 2,0357) x 240 = ккал	(0,0630 x ВЕС (в кг) + 2,8957) x 240 = ккал
30 – 60 лет	**30 – 60 лет**
(0,0342 x ВЕС (в кг) + 3,5377) x 240 = ккал	(0,0484 x ВЕС (в кг) + 3,6534) x 240 = ккал
старше 60 лет	**старше 60 лет**
(0,0377 x ВЕС (в кг) + 2,7545) x 240 = ккал	(0,0491 x ВЕС (в кг) + 2,4587) x 240 = ккал

Снижение массы тела - из полученного числа вычесть 20%

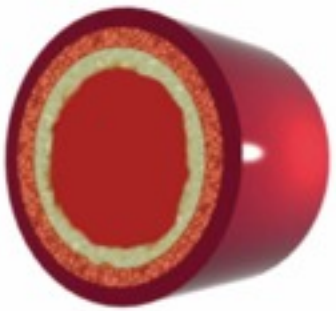
ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ

N nutrition → Питание
E
W
S
T
A
R
T

через 2—3 года
после изменения образа жизни
бляшки заметно уменьшаются



в 57 лет



в 58 лет

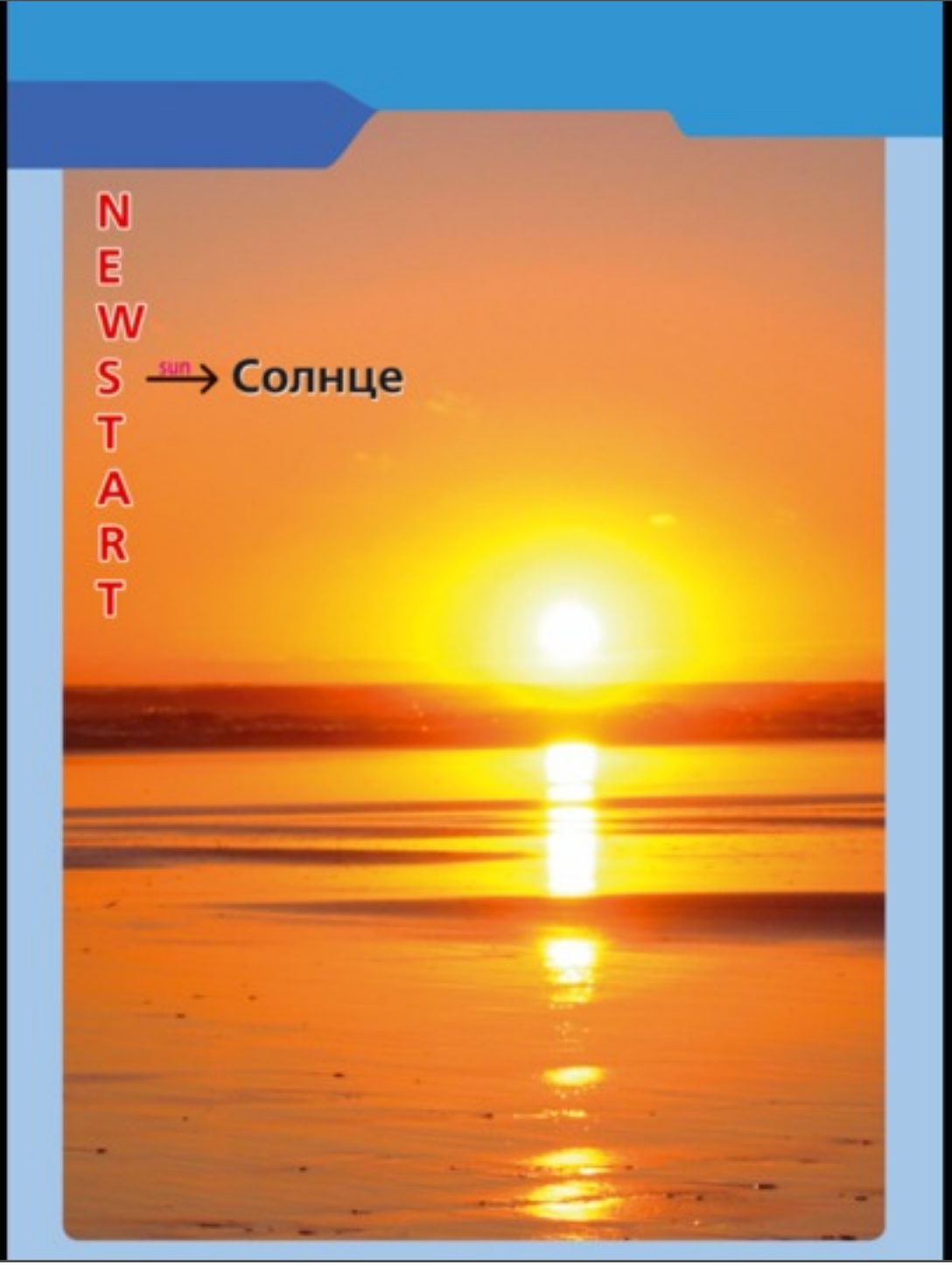
NEW START

exercises → Упражнения

NEWSTART

water → Вода

Для поддержания организма в нормальном состоянии каждому необходима вода. Пить воду нужно утром, после пробуждения, в перерывах между приемами пищи, как минимум за 20 мин. до еды. Норма воды в стаканах (200 г) на взрослого рассчитывается по формуле: масса тела (кг)/12


NEWSTART
sun → Солнце

NEW START
temperance
Воздержание

NEWSTART
air → Воздух

NEWSTART
relaxation
Отдых

NEWSTART
trust
Доверие

ВЫБОР
за
ТОБОЙ!

ТЕСТ для выявления факторов риска атеросклероза

Составлен Кардиологической ассоциацией Мичигана

Рекомендован центром здоровья и профилактики

	Возраст (лет)	Пол	Кровяное давление (систолическое, максимальное)	Режим питания	Физическая активность	Кол-во сигарет (выкуренных за день)	«Лишний» вес	Наследственность
	10–20	Женщина до 40 лет	100	Без твердых животных жиров (масло сливочное)	Интенсивная физическая активность	Некурящий	до 1,5 кг	Никто из родителей, а также из бабушек и дедушек не болел сердечно-сосудистыми заболеваниями
БАЛЛЫ	1	1	1	1	1	0	0	1
	21–30	Женщина 41–50	120	10% твердых животных жиров	Умеренная физическая активность	Курящий трубку	до 2,5 кг	Один из родителей старше 60 лет болен сердечно-сосудистым заболеванием
БАЛЛЫ	2	2	2	2	2	1	1	2
	31–40	Женщина старше 50	140	20% твердых животных жиров	Сидячий образ жизни + интенсивная физическая активность	до 10 сигарет	3–10 кг	Оба родителя старше 60 лет больны сердечно-сосудистыми заболеваниями
БАЛЛЫ	3	3	3	3	3	2	2	3
	41–50	Мужчина	160	30% твердых животных жиров	Сидячий образ жизни + умеренная физическая активность	до 20 сигарет	11–18 кг	Один из родителей до 60 лет болен сердечно-сосудистым заболеванием
БАЛЛЫ	4	5	4	4	5	4	3	4
	51–60	Полный мужчина	180	40% твердых животных жиров	Сидячий образ жизни + низкая физическая активность	до 30 сигарет	18–25 кг	Оба родителя до 60 лет больны сердечно-сосудистыми заболеваниями
БАЛЛЫ	6	6	6	5	6	6	5	6
	Более 60	Тучный мужчина	200 и выше	50% твердых животных жиров	Отсутствие физической активности	40 сигарет и более	более 25 кг	Оба родителя и бабушка или дедушка до 60 лет больны сердечно-сосудистыми заболеваниями
БАЛЛЫ	8	7	8	7	8	10	7	7

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

6—11	низкий риск
12—17	риск ниже среднего
18—24	средний риск
25—31	риск выше среднего!
32—40	высокий риск!!
41—62	очень высокий риск!!!

Если вы набрали более 24 баллов, обязательно примените следующие рекомендации:

- периодически измеряйте артериальное давление
- измените режим питания
- сбросьте вес
- откажитесь от курения

Что угрожает сегодня семье?

- насилие в СМИ
- развод
- наркотики
- преступность
- заниженная самооценка
- эмоциональные травмы

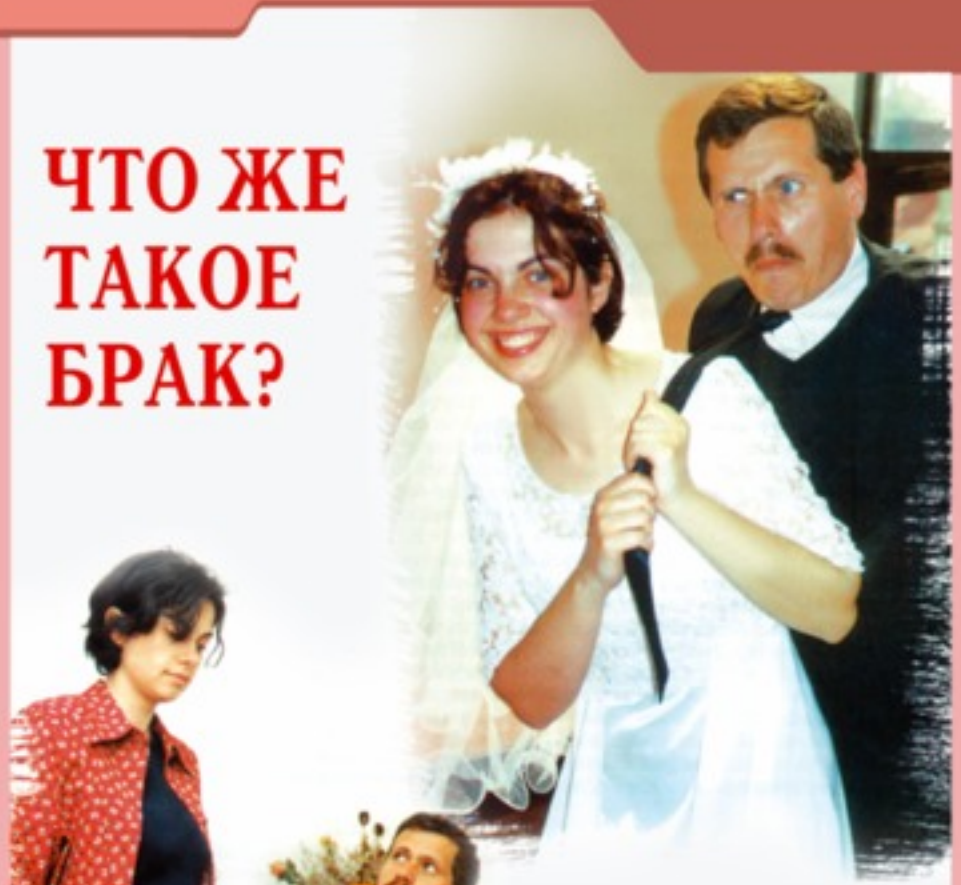
- 6 заканчиваются разводом
- 2-3 терпят друг друга
- 1-2 счастливы

на каждые

10 браков

ВОЗМОЖЕН ЛИ СЧАСТЛИВЫЙ БРАК?

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ БРАК?



РЕГИСТРАЦИЯ БРАКА

КОНФЛИКТЫ

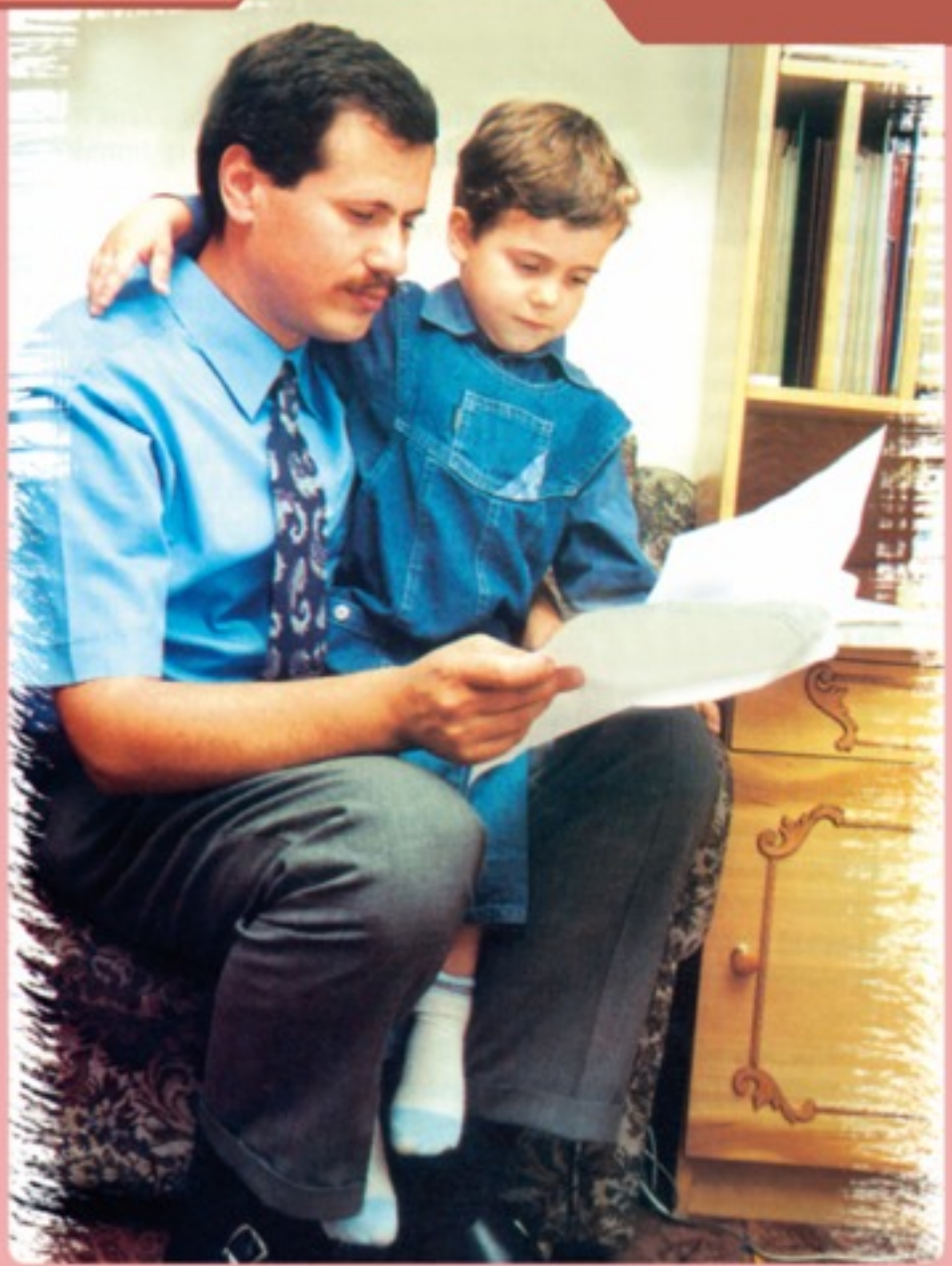
ЦЕНА ГНЕВА

КТО
В ЭТОМ
ДОМЕ
ХОЗЯИН?
РАЗВОД

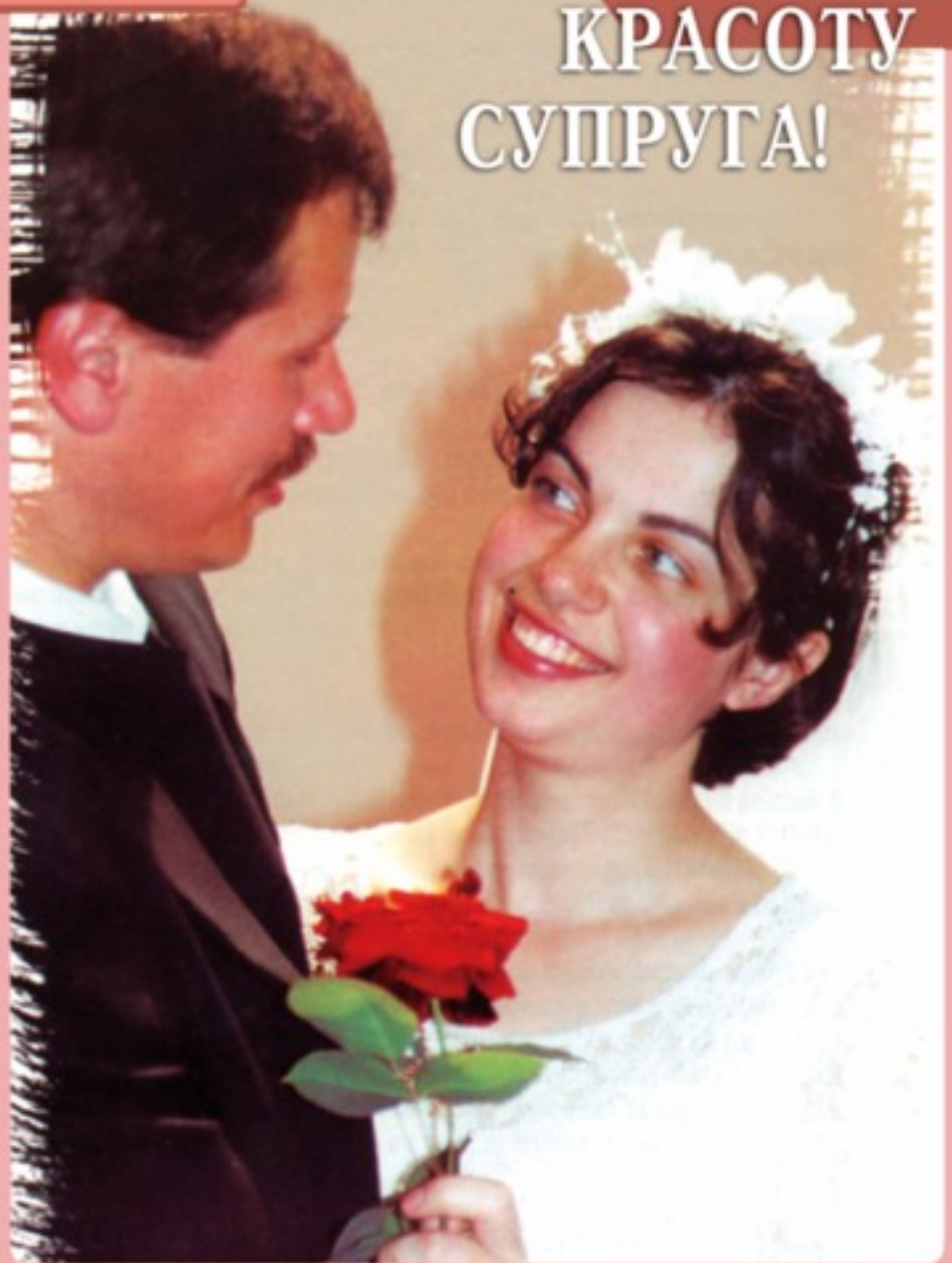
ДЕНЬГИ

ОБЩЕНИЕ

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ



ОТКРЫВАЕМ КРАСОТУ СУПРУГА!



ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ

физическое здоровье

эмоциональное здоровье

духовное здоровье

Существует ли
надежда
для нашего мира,
полного
несправедливости
и насилия
?

Существует ли Бог?
Управляет ли Он
историей нашего
мира?

10 причин, которые заставляют задуматься

1. Сегодня в мире много говорится о мире и безопасности, и в то же самое время количество войн не уменьшается, но приобретает новые формы, затрагивающие каждого жителя нашей планеты.
2. Мы знаем, что у нас только одна Земля; несмотря на это, безжалостно уничтожаем ее.
3. Стихийные бедствия происходят все чаще и становятся все масштабнее.
4. Земля производит достаточно хлеба для всех людей, однако от голода ежедневно умирает более 40 тысяч человек.
5. СПИД, рак, эпидемии поражают и людей, и животных.
6. Куда не глянешь, всюду — эгоизм, ненависть, насилие, нетерпимость. Как дальше жить?
7. Упадок и разрушение семьи обретают чудовищные размеры.
8. Суеверия — спиритизм, астрология, сатанизм, тоталитарные секты... — множатся, невзирая на прогресс. Кому верить?
9. Страх перед будущим преследует человека.
10. Все больше людей спрашивают: «Что день грядущий нам готовит?»

Есть ли объяснение всем нашим трагедиям?

ВЕЛИКАЯ БОРЬБА

10 вопросов к БОГУ

1. Будет ли конец злу, боли и смерти?
2. Есть ли настоящая любовь?
3. Кто придумал секс?
4. Оккультизм — это миф или реальность?
5. Как попасть на Небо?
6. Когда наступит конец света?
7. Кто такой Иисус?
8. Как Тебе позвонить?
9. Кто сотворил наш мир?
10. Это Ты написал Библию, правда?

Прощайте,
сигареты!

ЧТО СОДЕРЖИТСЯ
в табачном дыме

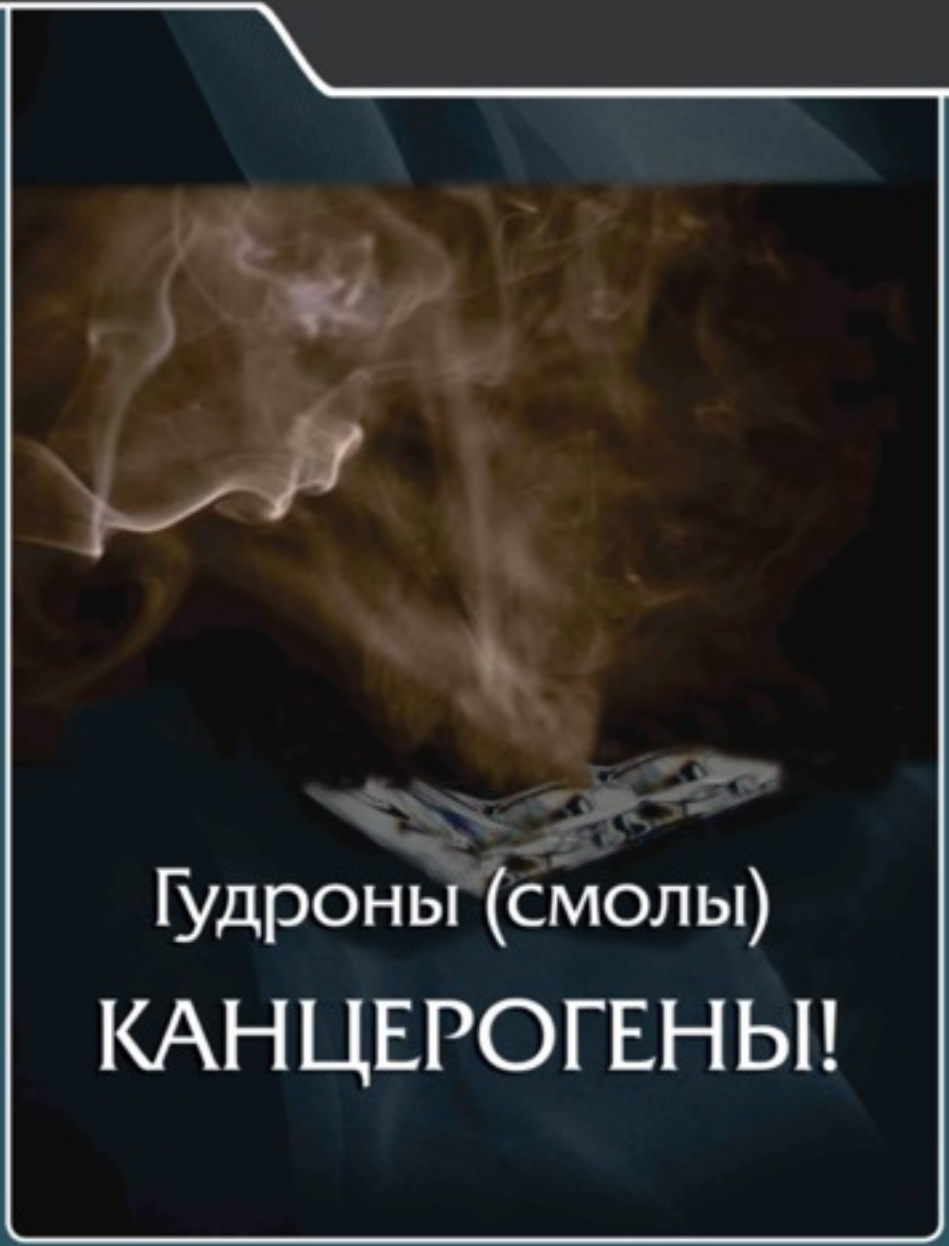
- **Более 4000 химических веществ**
- **43 концерогена**
- **300 токсичных веществ (никотин, мышьяк, радон, циан, фенол, ДДТ, асбест, бензол, угарный газ и т.д.)**

Самые **ТОКСИЧНЫЕ** составляющие

- Никотин
- Гудрони (смолы)
- Угарный газ

НИКОТИН
стимулирует

- **Сердце** (высвобождаются катехоламины, которые повышают артериальное давление, увеличивают частоту ударов сердца и необходимость в кислороде)
- **Нервную систему** (связывается с центральными колинергическими рецепторами уже через 7 секунд после первой затяжки (можно сказать, после первого вдыхания), активизирует внутримозговые каналы и приводит к высвобождению гормонов и нейротрансмитеров. Именно этим объясняется эффект эйфории и установления зависимости от никотина).


Гудроны (смолы)
КАНЦЕРОГЕНЫ!

УГАРНЫЙ ГАЗ

- Понижает способность транспортирования кислорода.
- Способствует возникновению атеросклероза.

Одна СИГАРЕТА

укорачивает
жизнь
на 7 минут

Одна пачка **СИГАРЕТ**

укорачивает
жизнь на

- **140** минут в день
- **51.100** минут за год
  (приблиз. **852** часа)
- **35,5** дней за год

Это означает, что годы курящего состоят менее чем из 11 месяцев!!!

Негативные последствия КУРЕНИЯ

Медицинские:

- У меня появились симптомы, такие как: постоянный кашель, простуды и проблемы с органами дыхания, которые дают мне понять, что курение разрушает мой организм и это очень опасно для моего здоровья.
- Курение снижает мой иммунитет и силы.
- Помимо этого не забудь, что все эти медицинские проблемы приходят надолго.

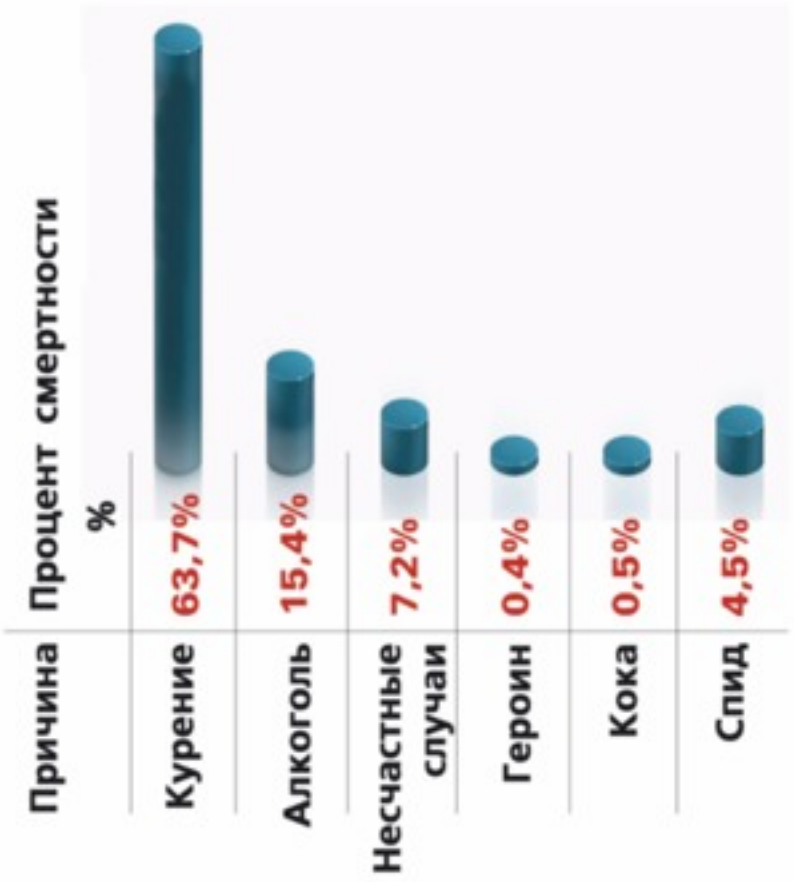
Финансовые:

одна пачка сигарет в день = около 1$
в месяц = 30 $
за один год = 360 $
за 20 лет = 7200 $

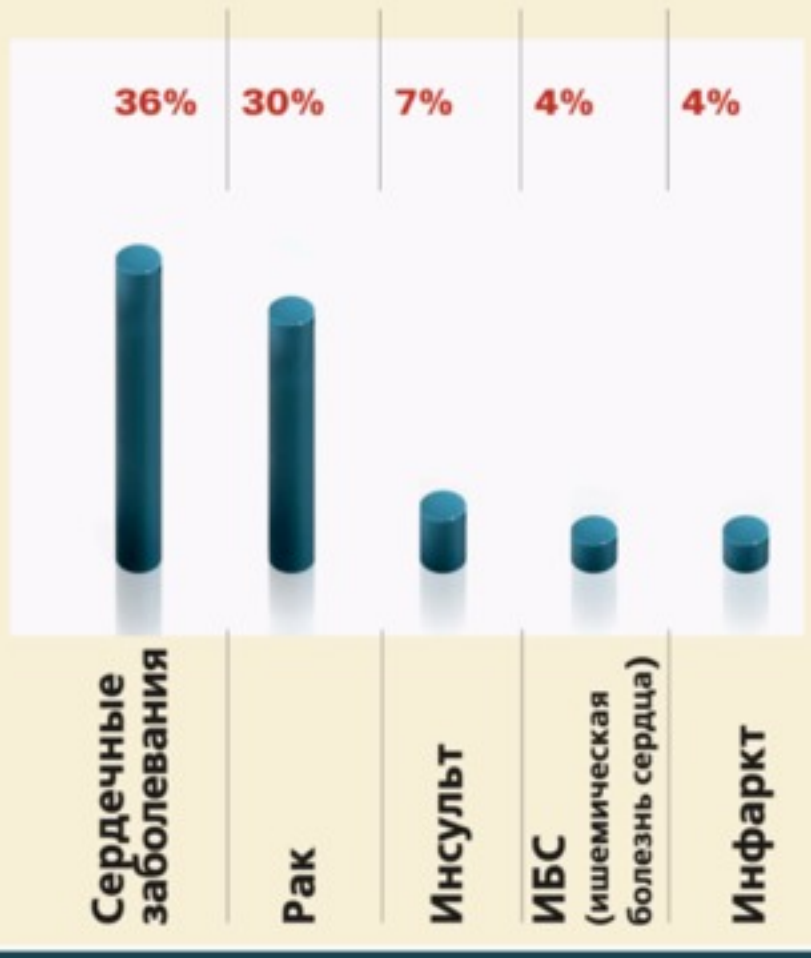
(Но не берется во внимание инфляция, покупка спичек, зажигалок, пепельниц и т.д., что, без сомнения, тоже выльется в кругленькую копеечку. Также не были учтены расходы на медикаменты, дополнительные чистящие средства, чтобы избавиться от запаха, дополнительные визиты к стоматологу, косметические средства для того, чтобы скрыть морщины и т.д... Но самое ценное — это цена ТВОЕЙ ЖИЗНИ!)

Причина смертности

от наркотиков



Смертность
от табачных изделий



ТАБАК – это наркотик

От табака зависит **больше** людей, чем от какого-либо другого **наркотика!**

Человек, который начинает
курить в подростковом возрасте
и курит до среднего возраста,
сокращает свою жизнь на 14 ЛЕТ.

В мире от заболеваний, вызванных табачными изделиями, умирает в пять раз больше женщин, чем от рака молочной железы

КУРЕНИЕ является причиной
около 30%
смертей от рака

Рак легких у **90-95% мужчин**
и **70-75% у женщин** вызван
КУРЕНИЕМ!

Процентное соотношение СМЕРТЕЙ, связанных с курением

ЗАБОЛЕВАНИЯ	% у мужчин	% у женщин
Сердечные заболевания	45	41
Заболевания мозга *(инсульт и т.д.)*	51	55
Рак легкого	90	79
Рак ротовой полости и губ	92	61
Рак гортани	81	87
Рак пищевода	78	75
Рак поджелудочной железы	29	34
Рак мочевого пузыря	47	37
Рак почек	48	12
Хронический бронхит	54	79

Смертность среди курильщиков в 2—3 раза выше, чем среди некурильщиков во всех возрастных группах
Если сохранится та же тенденция смертности, связанной с курением, приблизительно 500 млн людей, которые сейчас живы, в ближайшем будущем умрут по причине употребления табачных изделий.
Смертность, связанная с курением, чаще всего наступает в возрасте 30—65 лет, что делает табак одной из основных причин преждевременной смертности в развитых странах.

Одна из пяти смертей вызвана

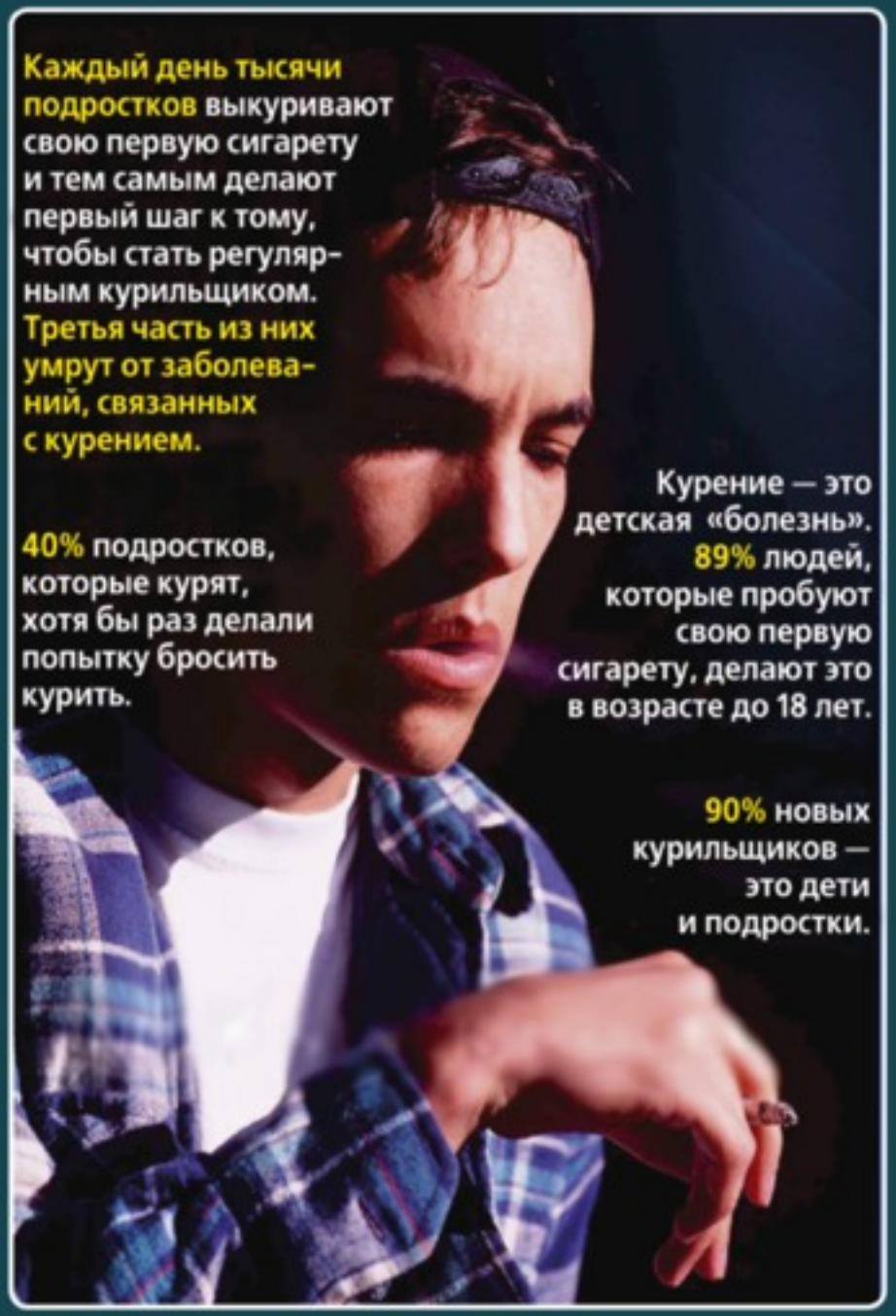
ТАБАЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (20%).

- ПЯТЬ из десяти курильщиков умрут от болезней, вызванных курением (50%).
- ДВУМ из десяти курильщиков поставлен диагноз рак (20%).

Титаник

ЭФФЕКТЫ КУРЕНИЯ

ДЛЯ МОЛОДЕЖИ


Каждый день тысячи подростков выкуривают свою первую сигарету и тем самым делают первый шаг к тому, чтобы стать регулярным курильщиком. Третья часть из них умрут от заболеваний, связанных с курением.
40% подростков, которые курят, хотя бы раз делали попытку бросить курить.
Курение — это детская «болезнь». 89% людей, которые пробуют свою первую сигарету, делают это в возрасте до 18 лет.
90% новых курильщиков — это дети и подростки.

- Никотин вызывает зависимость! Риск стать зависимым составляет соотношение один к трем или даже один к двум, в то время как риск стать зависимым при употреблении кокаина составляет один к четырем!

- 70% подростков заявляют, что если бы им представилась возможность начать все заново, то они бы не курили.

- В мире 1 из 5 смертей связана с заболеваниями, вызванными курением.

- В мире миллионы детей в возрасте от 12 до 17 лет курят!

- 42% тех, кто выкуривает три сигареты в день, станут постоянными курильщиками.

Больше 400 000 человек во всем мире умирают ежегодно по причине заболеваний, связанных с курением; т.е. больше, чем от болезней, вызванных употреблением алкоголя, крека, героина, самоубийств, преступлений, дорожно-транспортных происшествий и СПИДа ВМЕСТЕ ВЗЯТЫХ.

Воздействие курения на здоровье ПОДРОСТКОВ

- у них возникают проблемы с органами дыхания в три раза чаще, чем у некурящих;
- оказывает негативное влияние на выносливость и регулярность занятий у тех, кто профессионально занимается спортом;
- молодые люди, которые курят, более часто употребляют марихуану и в 22 раза больше употребляют кокаина.

Как покончить с привычкой за 5 дней

1. Настройтесь на то, что вы действительно серьезно намерены бросить курить.

2. Каждый раз, когда вас тянет взять сигарету, начните делать дыхательные упражнения. Сделайте максимальный вдох через нос. Медленно выдыхайте и ведите счет в обратном порядке, начиная с 30, 29, 28 и так далее до 1. Вы вдыхаете и затем на выдохе шепотом произносите число. Это небольшое упражнение займет от силы 2–3 минуты. Напряжение заметно снизится, и желание курить, возможно, исчезает.

3. Дважды в день принимайте теплую (не горячую!) ванну или душ. Если хотите получить заряд энергии, в конце процедуры облейтесь холодной водой.

4. Каждый день выпивайте не менее 8-10 стаканов воды. Вода должна быть комнатной температуры или теплая. Обычно очень помогают полстакана воды именно в тот момент, когда вы испытываете желание закурить.

5. В течение первой недели не ешьте плотно. Диета должна быть по большей части вегетарианской, без яиц и сыра. Разоритесь на фрукты. Не ешьте в промежутках между едой. Утоляйте голод, выпивая стакан очень теплой воды.

6. Совершайте пешие прогулки быстрым шагом на открытом воздухе не менее трех раз в день по 30 минут.

7. Исключите потребление алкоголя, напитков, содержащих кофеин, а также шоколада. Никаких напитков, содержащих колу.

8. Избегайте тех мест, где вы обычно любите курить, когда приходите домой. Несколько дней воздерживайтесь от просмотра телепередач. Вообще держитесь в стороне от всего, что связано у вас с курением.

9. Избавьтесь от сигарет и принадлежностей для курения.

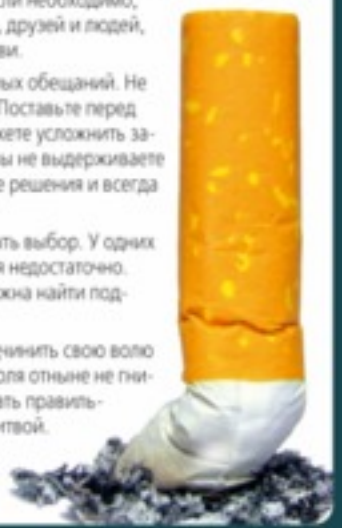
10. Еще одно. Сядьте и напишите письмо верному и уважаемому вами человеку. Расскажите ему, что вы бросаете курить.

11. Следующий шаг – поиск помощи. Вы должны сделать самый важный шаг – признать, что не можете побороть губительную привычку самостоятельно. Попросите помощи. Если необходимо, создайте собственную группу поддержки, состоящую из членов семьи, друзей и людей, которые бросили курить. Заручитесь поддержкой врача, пастора церкви.

12. Не принимайте опрометчивых решений и не давайте невыполнимых обещаний. Не выполнив решение и нарушив обещание, вы начнете презирать себя. Поставьте перед собой вполне реальную цель – не курить в течение часа. Затем вы можете усложнить задачу, увеличив интервал до четырех часов, до целого дня и т. д. Если вы не выдерживаете и закуриваете, то не будете испытывать чувство вины за невыполнение решения и всегда сможете начать сначала.

13. Большое значение имеет сила воли. Она необходима, чтобы сделать выбор. У одних сила воли больше, у других меньше. Но иногда одной воли становится недостаточно. Здесь вступает в действие ваша «группа поддержки». Слабая воля должна найти поддержку извне.

14. Если вы человек верующий, то должны знать, что это означает подчинить свою волю Богу. Затем Бог возвращает вам теперь уже освященную волю. Ваша воля отныне не гнилая веревка, она имеет стальную основу, которая и поможет вам сделать правильный выбор. И вот здесь-то мы и подходим к тому, что называется молитвой. Молитва может помочь наркоману. Молитва может помочь человеку, который не ведает о вере.



От курения стоит отказаться!