

# Выбирай! Курение или здоровье?

Сигареты – час за часом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом постепенно разрушают здоровье беззаботных курильщиков.

В сигаретах содержится никотин – «наркотик», вызывающий привыкание. Никотин – это сильный растительный яд. Его смертельная доза, 80-120 мг (более 2-х пачек сигарет в день). Даже при выкуривании одной пачки сигарет за короткое время может наступить тяжелое отравление и даже смерть.

Кроме никотина, в сигаретном дыме содержится множество других вредных химических веществ, многие из них просто яды.

## ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА:

### Курение и работа мозга

Курение табака в три раза увеличивает риск развития острых нарушений мозгового кровообращения (инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния)



### Сердечно-сосудистые заболевания

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

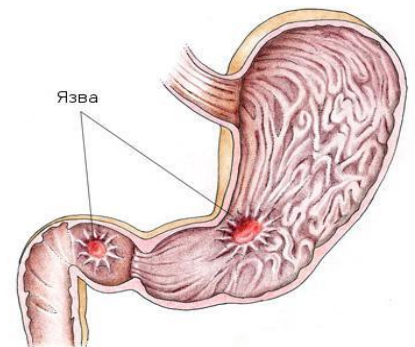


### Легочные заболевания

Большое количество химических веществ попадает в кровь человека через легкие. Сигаретный дым, вступая в непосредственный контакт с легкими, значительно увеличивает риск заболевания пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями.

### Заболевания желудка

Отрицательным эффектом длительного курения является развитие у человека различных хронических заболеваний желудка, вплоть до развития язвенной болезни.



### Нарушения работы желез внутренней секреции

(гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), приводят к изменению обмена веществ и снижению адаптационных возможностей человека.

### Курение и рак

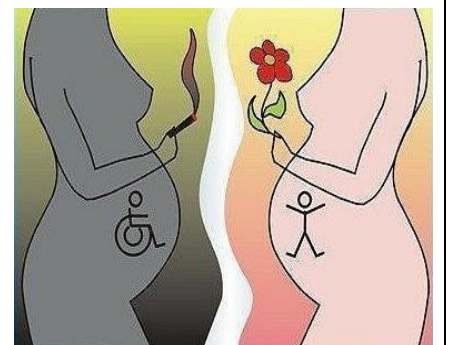
Помимо рака легких, употребление табака приводит к раку полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, почек, мочевого пузыря, шейки матки.



### Курение и беременность

Никотин пагубно действует не только на физическое, но и на психическое состояние будущего ребенка. Для детей курящих матерей уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность, сверхактивность, отставание в физическом и умственном развитии.

У курящих женщин выше вероятность того, что беременность может закончиться преждевременными родами, выкидышем или мертворождением.



**Курение - это ЯД! Дать шанс здоровью можешь только ты!**

## Чем дым табачный вас «порадует»...



Все эти вещества и многие другие оседают в лёгких курильщика в виде смол. К

радиоактивным компонентам, найденным в очень высокой концентрации в табачном дыму, относятся полоний-210, калий-40, радий-226, радий-228 и торий-228. Четко установлено, что радиоактивные компоненты являются канцерогенами и имеют свойства при попадании в организм со временем накапливаться в нём.

## Последствия курения...

Язва желудка



Рак легкого



Облитерирующий эндартериит



и многое-многое другое... «в подарок» от табака. Задумайся!!!



# ОТКАЗ ОТ **КУРЕНИЯ** - ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ

Сигаретный дым содержит более 4000 различных ядовитых веществ. Наиболее активными компонентами табачного дыма являются никотин, окись углерода и смолы.

## Если ты куришь, то знай, к чему это может привести:

- У тебя ухудшится память.
- Коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность твоей улыбке.
- Занятия физкультурой и спортом станут для тебя мукой. Спортивные достижения станут для тебя невозможными.
- Тебе не придется пользоваться парфюмерией. Это табачный дым сильнее аромата духов и одеколona.
- Голос станет огрубевшим, осипшим.
- Отдаленные последствия: рак легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря; болезни сердца, язва желудка, хронические заболевания легких.
- Ты станешь постоянным пациентом поликлиник и больниц.

**В легких курящих людей накапливается более килограмма канцерогенов. Канцерогены - химические вещества, вызывающие рак.**

## Если ты не будешь курить, то:

- **Твоя жизнь будет длиннее на 10-20 лет.**
- **Ты будешь выглядеть лучше, твоя кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы - белые. Одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом.**
- **Тебе не придется мучаться, если ты забыл свои сигареты.**
- **Твои близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма.**
- **Поможешь своим друзьям не курить тоже.**
- **У тебя на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердца и сосудов, меньше риск заболеть раком поджелудочной железы, глотки, гортани, мочевого пузыря.**
- **У тебя будут здоровые дети.**
- **Ты сэкономишь массу денег. Посчитай!**



## Если ты уже куришь – вот несколько советов как бросить курить:



Сообщи всем, что ты бросаешь курить.



Выбери день - и бросай. Проведи этот день с некурящими друзьями.



Убери все, что связано с курением: сигареты, пепельницу, спички, зажигалки (чтобы ничто не напоминало про курение).



Купи жевательных резинок, конфет, яблок, моркови и др. Когда захотелось курить, съешь что-нибудь из этого.



Найди себе какое-нибудь увлечение, хобби.



Занимайся физическими упражнениями ежедневно.

**Кислород или никотин – выбирай сам!**

