

# Вредная привычка- КУРЕНИЕ!



Хотя многие курят  
Отравляя себя и близких людей

**Я не курю**

И вам не советую

В наших силах сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка

live-life.ru

# Вредно ли курить?

- \* Самой распространенной на нашей планете является никотиновая зависимость (курение). Каждый второй житель земли курит, начиная с подросткового возраста и на протяжении всей своей жизни. Мы часто не обращаем внимания на эту пагубную зависимость, даже не думая о тех последствиях, к которым это может привести. Давайте вместе постараемся определить вредно ли курение для нашего организма, и к чему может привести нежелание от него отказаться.
- \* Обычно курильщик говорит: «Это мое дело - курить или нет!» Но в действительности, курение является до тех пор его личным делом, пока дым от сигареты не вдыхают люди, окружающие его. При курении дома - страдают близкие, на работе или в общественном месте - окружающие его люди. Ответ на вопрос: «Вредно ли курить пассивно?» - очевиден - конечно, вредно! Ведь токсичное действие на организм «пассивного курильщика» не меньше, а порой даже выше.
- \* В организме человека нет ни одного органа, на который курение не оказывало бы пагубное влияние. Исследования последствий никотиновой зависимости значительно расширяют каждый год список заболеваний. Прежде всего - это сердечнососудистые заболевания (инфаркт миокарда), заболевания органов дыхания (хронического обструктивного заболевания легких, пневмонии), желудочно-кишечных заболеваний (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), а также онкологические заболевания (рак легких, рак гортани и др.).
- \* В то же время, уже через месяц после того, как Вы откажитесь от курения у Вас повысится работоспособность, облегчится дыхание, через полгода легкие освободятся от табачной пыли и смолы (продуктов горения сигареты). Уже через год риск развития коронарной болезни понизится приблизительно на 50%, а вероятность онкологических заболеваний снизится уже через пять лет.

# Что возникает от курения



# Всё о КУРЕНИЕ!!!

- \* В России курильщики составляют 70% населения. Табак убивает половину курящих людей, а продолжительность жизни сокращает, в среднем, на 20 - 25 лет. В США от курения каждый год умирает 400000 человек. Каждый четвертый курильщик обязательно умирает от рака или сердечного приступа. 30% всех смертей от рака вызвано курением. Две трети больных, умерших от рака легких, не умерли бы от этой болезни, если бы не курили.
- \*
- \* В сигаретном дыме содержится около 4 тысяч веществ, многие из которых опасны для здоровья. Самыми важными из них являются:
- \* Никотин - алкалоид, воздействуя на центральную нервную систему, вызывает никотиновую зависимость (наподобие наркомании). Он заставляет сердце работать быстрее. Сужая кровеносные сосуды, в том числе и коронарные артерии, никотин негативно влияет на кровоснабжение сердца. Сульфат никотина применяется в сельском хозяйстве для борьбы с вредителями.
- \* Смолы - осаждаются в легких, вызывая раздражение дыхательных путей. Являются основной причиной рака легких.
- \* Окись углерода (та же, что и в автомобильных выхлопах), попадая через легкие в кровь, уменьшает количество кислорода в ней, что вызывает недостаток кислорода во всех питаемых кровью органах, в том числе в мозге. Со временем постоянно высокое присутствие окиси углерода в крови ведет к склерозированию сосудов, что повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- \* Курение способствует развитию рака. Токсины, получаемые организмом с табачным дымом, повреждают клетки, вызывая их мутации. Если человек продолжает курить, эти мутации могут дать толчок неконтролируемому росту раковых клеток.
- \* У всех людей курение ассоциируется с раком легких, однако рак может возникнуть и в органах непосредственно контактирующих с сигаретным дымом (рак органов полости рта и горла). Поскольку из легких содержащиеся в табачном дыме токсины попадают в кровь и циркулируют вместе с ней по всему организму, то они воздействуя на все органы и могут вызвать рак пищевода, желудка, прямой кишки и других органов.
- \* У курящих смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 70 процентов выше, чем у некурящих. Никотин повышает давление и усиливает сердцебиение. Из-за курения может развиваться ишемическая болезнь сердца, стенокардия, преждевременно повыситься уровень холестерина в крови.



С лево - легкие не курящего, с право ВАШИ «КУРИЛЬЩИКИ»

**Человек который  
много лет курит.**



Это называется ноги  
курильщика

хочешь также ?

**тогда кури на  
здоровье !**

# Что ты ответишь?



Давайте скажем  
твёрдое «НЕТ»!!!



Твоя мера жизни. Ты хочешь жить дольше?



