### 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

### Вредно ли курить?

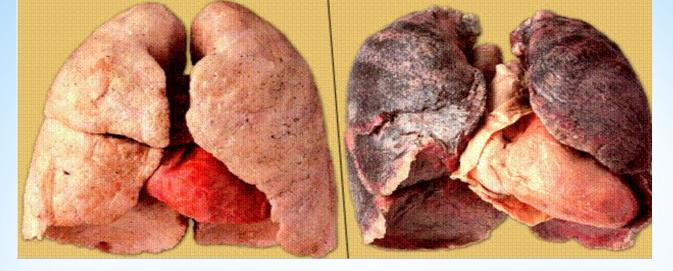
- \* Самой распространенной на нашей планете является никотиновая зависимость (курение). Каждый второй житель земли курит, начиная с подросткового возраста и на протяжении всей своей жизни. Мы часто не обращаем внимания на эту пагубную зависимость, даже не думая о тех последствиях, к которым это может 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 людей. 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 заболевания (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 повыситься 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 дыму 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 развиться ишемическая болезнь сердца, стенокардия, преждевременно повыситься уровень холестерина в крови.



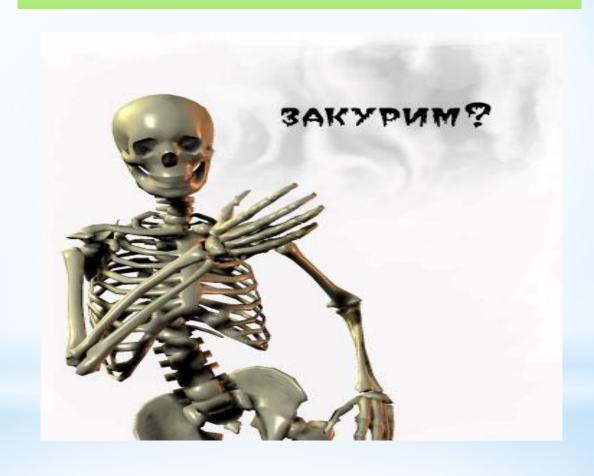
С лево - лехкие не курящего, с право ВАШИ «КУРИЛЬЩИКИ»

# Человек который много лет курит.





#### Что ты ответешь?



# Давайте скажем твёрдое «HET»!!!



# Твоя мера жизни. Ты хочешь жить дольше?



