

В человеческом теле нет ни одного органа, который не страдал бы от воздействия табака:

- мозговая ткань и вся нервная система страдают от хронического кислородного голодания;
- выкуривание двух сигарет значительно поднимает кислотность желудочного сока более чем на час — это активизирует **язвенный процесс в желудке**;
- у курящих женщин часто возникают **нарушения детородной функции**: бесплодие, выкидыши, нарушения течения беременности и родов;
- у курящих часто развивается **остеопороз (хрупкость костей)**;
- курение табака, как правило, усиливает или вызывает **приступы коронарной недостаточности**;
- курящие страдают **стенокардией** в 13 раз, а **инфарктом миокарда** в 12 раз чаще, чем некурящие;
- раздражающие вещества табачного дыма обуславливают развитие **бронхита и эмфиземы лёгких**;
- **кожа**, испытывающая недостаток кислорода из-за курения, становится сухой и серой;
- у курящих мужчин увеличивается риск развития **импотенции**, встречаются случаи **мужского бесплодия**, которые можно связать с курением;
- табак — самый распространенный из доказанных канцерогенов для человека, а курение — ведущая причина смертей от **раковых заболеваний**.

ЕСЛИ КУРИТ БУДУЩАЯ МАМА...

Курение для беременной женщины — это риск спонтанного аборта, отслойки плаценты, преждевременных родов, синдрома внезапной смерти новорожденного, осложнений в родах и после них. Кроме того, у курящих матерей рождаются дети с дефицитом веса и долговременными неврологическими расстройствами.

Курение во время беременности ухудшает питание эмбриона, который получает питательные вещества через плаценту. Органы малыша, недополучившие во время беременности всех необходимых веществ, начинают отставать в развитии. Особенно от этого страдает нервная система, в первую очередь мозг. Поэтому практически наверняка в будущем такие дети будут отставать в психоэмоциональном развитии.



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ И ЕГО ОПАСНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Смола является наиболее опасным из химических веществ сигарет. Когда дым попадает в рот, он приносит с собой миллионы частичек на кубический сантиметр. По мере охлаждения он конденсируется и образует смолу, которая оседает в дыхательных путях легких. Смола является веществом, вызывающим рак и заболевания легких.

Оксид углерода (СО) — это бесцветный газ, присутствующий в высоких концентрациях в сигаретном дыме. Его способность соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода, поэтому он замещает кислород. Мозг и мышцы не могут действовать в полную силу без достаточного поступления кислорода. Чтобы компенсировать его недостаток, сердце и легкие вынуждены работать с большей нагрузкой, что вызывает проблемы с кровообращением.

К **радиоактивным компонентам**, найденным в очень высокой концентрации в табачном дыме, относятся полоний-210 и кадмий. Помимо этого, присутствуют такие радиоактивные компоненты как радий-226, радий-228 и торий-228.

Главная опасность **никотина** заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает курение. Как только организм привыкает к определенному уровню никотина в крови, он стремится поддерживать этот уровень, и курильщики чувствуют необходимость продолжать курить.

Человек курит не потому, что это приятно, а потому, что зависимость овладела им. Конечно, он испытывает приятные ощущения от наркотика. Но это не значит, что организму от него становится лучше.

«ПРЕИМУЩЕСТВА» КУРЕНИЯ

ДЫХАНИЕ: держит комаров и мух на расстоянии.

МАЛЕНЬКИЙ ОБЪЕМ ЛЕГКИХ: не отбирает воздух у других.

ЭКОНОМИЯ СПИЧЕК: достигается при зажигании новой сигареты от только что выкуренной.

ЗАНЯТОСТЬ РУК: препятствуетковырянию в носу.

ОДУХОТВОРЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

ЖЕНЩИНЫ: восхищаются мужской, который смотрит смерти в глаза.

МУЖСКОЙ ЗАПАХ ДЫМА: пристаёт ко всей одежде.

ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ: физическое состояние препятствует ее излишнему расходованию.

ВОЗРАСТ: жизнь сокращается на 20-25 лет.

ПЛОХАЯ ПОТЕНЦИЯ: бережет меня от других пороков.

ПОМОРЬЕ БЕЗ ТАБАКА

ЧТО ТЫ ПОЧУВСТВУЕШЬ, БРОСИВ КУРИТЬ?

Через 20 минут после последней выкуренной сигареты у тебя понижается кровяное давление.

Через 8 часов количество монооксида углерода у тебя в крови падает до нормального уровня.

Через 48 часов ты начинаешь лучше чувствовать запахи и вкусы.

От одного до 9 месяцев: заложенность носа, кашель, усталость, одышка и прочее постепенно исчезают.

Через год: риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается наполовину по сравнению с курильщиком.

Через 5-6 лет: риск получить инфаркт у тебя примерно такой же, как у того, кто никогда не курил.

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ ЗАТЯЖКИ



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



Курильщик
- это звучит
ГОРЬКО

Встряска для сосудов
Кислородное голодание мозга
Вечная язва желудка
Импотенция
Бесплодие, выкидыши
Измученное сердце
Хрупкие кости
Серая кожа
Слезящиеся глаза
Неприятный запах изо рта и от одежды
Рак губ, рта, языка, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких