

# 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)



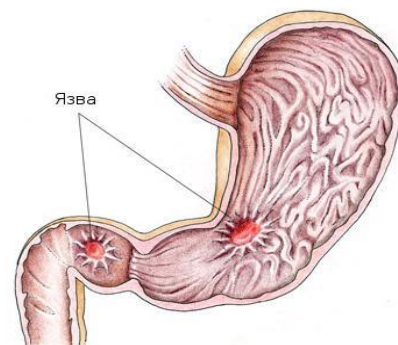
### Сердечно-сосудистые заболевания

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.

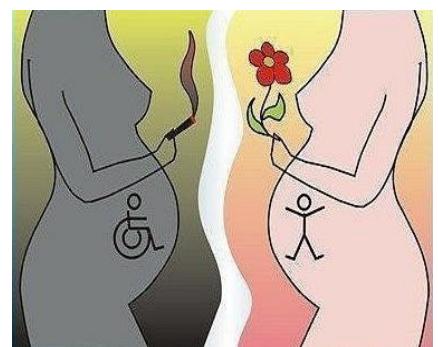


### Курение и рак

Помимо рака легких, употребление табака приводит к раку полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, почек, мочеочника, 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!**