

ВРЕД КУРЕНИЯ: КОРОТКО И ПО СУЩЕСТВУ

Курение—вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

- В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота - постоянные спутники курильщика.
- Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

ВРЕД КУРЕНИЯ: КОРОТКО И ПО СУЩЕСТВУ

Курение—вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

- В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота - постоянные спутники курильщика.
- Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.
- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.



ДЕСЯТЬ ПРИЧИН ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. Курение снижает ваш иммунитет.
2. Женщины чаще умирают от рака легких, чем от рака груди.
3. Курение не только опасно, но и глупо.
4. Забытая непогашенная сигарета может вызвать пожар.
5. На вас смотрят ваши дети.
6. Прожженные дырки в вашей одежде... Неужели Вам это нравится?
7. Вам не придется выскакивать на сквозняк из уютного помещения, чтобы перекурить.
8. Больше никаких полуночных пробежек в круглосуточный магазин за пачкой сигарет.
9. Больше никакой одышки при подъеме по лестнице.
10. То, что вы бросите курить, будет лучшим подарком вашей семье.

ПОМНИТЕ!

**Табак и здоровье - несовместимы!
Никотин – наркотический яд!
Курить – здоровью вредить!**



ГБУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер»
г.Тюмень, ул.Республики, №3

ДЕСЯТЬ ПРИЧИН ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. Курение снижает ваш иммунитет.
2. Женщины чаще умирают от рака легких, чем от рака груди.
3. Курение не только опасно, но и глупо.
4. Забытая непогашенная сигарета может вызвать пожар.
5. На вас смотрят ваши дети.
6. Прожженные дырки в вашей одежде... Неужели Вам это нравится?
7. Вам не придется выскакивать на сквозняк из уютного помещения, чтобы перекурить.
8. Больше никаких полуночных пробежек в круглосуточный магазин за пачкой сигарет.
9. Больше никакой одышки при подъеме по лестнице.
10. То, что вы бросите курить, будет лучшим подарком вашей семье.

ПОМНИТЕ!

**Табак и здоровье - несовместимы!
Никотин – наркотический яд!
Курить – здоровью вредить!**



ГБУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер»
г.Тюмень, ул.Республики, №3