

Курение или здоровье? Выбирайте сами!

А знаете ли вы?

- В каждой сигарете содержится около 15 известных канцерогенных веществ.
- Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие 1 литр смолы.
- Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут.
- Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.
- В результате курения может возникнуть как физическая, так и психологическая зависимость от никотина.
- 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.
- В каждой сигарете содержится никотин.
- Никотин - сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50-70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет.
- Горящая сигарета – это химическая фабрика, продуцирующая 4000 соединений – многие из них – яды, более 40 вызывают рак.

Помните:

- У курящего человека в 2 раза повышается риск сердечного приступа.
- В 10 раз риск получения рака легких.
- Туберкулеза легких (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% курильщики).
- Рака гортани (в 6 – 10 раз больше).

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн. человек.

Курение убивает в 50 раз больше людей, чем СПИД.



Последствия курения

Кратковременные	Отрицательное воздействие длительного курения
<i>Учащенное сердцебиение</i>	<i>Рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря</i>
<i>Рост артериального давления</i>	<i>Заболевание сердца</i>
<i>Раздражение слизистой оболочки горла</i>	<i>Возникновения гастрита и язвы</i>
<i>Проникновение угарного газа в кровь</i>	<i>Заболевание системы кровообращения, инсульты</i>
<i>Попадание в кровь канцерогенов</i>	<i>Хронический бронхит</i>
<i>Возможное появление сухого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта</i>	<i>Преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость</i>
<i>Преждевременное образование морщин на лице</i>	<i>Постоянный кашель</i>
<i>Пожелтение зубов</i>	<i>Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается</i>
	<i>Постепенно чернеют и портятся зубы</i>

Пассивное (или вынужденное) курение

Пассивное (или вынужденное) курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.

В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Риск сердечных приступов и смерти на 91% выше для женщин, которые регулярно находятся среди курящих, вдыхая дым сигарет, и на 58% для тех, кто время от времени вынужден проводить время среди курящих.

4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящим, но и тем, кто находится рядом с ними.

Особенно страдает сердечно - сосудистая система

Уровень смертности от сердечных заболеваний в семье, где курит один из супругов на 20% выше, чем в некурящих семьях.

В семье, где курили родители, начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек.

Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (до 60%) заболеть раком.

Словесный портрет курильщика

- постоянный кашель;**
- неприятный запах изо рта;**
- пожелтение зубов, пальцев;**
- преждевременное образование морщин на лице;**
- нарушение нормального дыхания (одышка);**
- дряблость, бледность кожи на лице;**
- изменение голоса;**
- ухудшение аппетита, обоняния, вкуса;**
- расстройство сна, головные боли;**
- возникновение гастрита и язвы;**
- возрастание опасности заболевания туберкулезом легких;**
- риск возникновения онкологических заболеваний.**

