



Всего лишь о вреде курения....

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более **5 МИЛЛИОНОВ** человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик...



Никотин – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает

гематоэнцефалический барьер, действует на нервную систему, вызывает спазм сосудов, приводит к повышению артериального давления, возбуждает вегетативные ганглии.

Оксид углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, оксид углерода

образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует транспорту кислорода к органам, что приводит к кислородному голоданию.

Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и «принудительные» курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ.

ЧЕМ СТРАДАЮТ ЛЮДИ, УПОТРЕБЛЯЮЩИЕ НИКОТИН?



Рак легких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.

Легкие
некурящего



Легкие
курильщика



Smoking
causes fatal lung cancer

Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.



Болезни сердца и сосудов



Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). **Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.**

Влияние курения

на половую функцию



В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с некурящими. Фригидные женщины среди курящих в 2,5 раза чаще встречаются по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают **бесплодными**, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. **Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.**



Курение при беременности



Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще **риск смерти в раннем возрасте.** Это связано с ослаблением и задержкой развития плода **из-за токсинов входящих в состав сигарет.**

Внешний вид

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести **желто-серые зубы, дурной запах изо рта**, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. **Кожа лица будет напоминать**





SAMPLE REPRESENTATION - FOR REFERENCE ONLY
WARNINGS FOR SMOKED TOBACCO PRODUCTS 2006



WARNING:

SMOKING CAUSES GANGRENE
QUIT: 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING INCREASES MISCARRIAGE
RISK
QUIT 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING CAUSES
92% OF ORAL CANCERS
QUIT: 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING CAUSES
NECK CANCER
QUIT 1800-438-200



WARNING:

SMOKING CAUSES MOUTH DISEASES
QUIT: 1800-438-2000



WARNING:

SMOKING CAUSES
92% OF ORAL CANCERS
QUIT: 1800-438-2000



TOBACCO KILLS



**Tobacco
causes
mouth
cancer**

SMOKING KILLS



**Smoking
causes
cancer**

TOBACCO KILLS



**Tobacco
causes
painful
death**




You can't rely on cold turkey alone.

1-800-QUIT-NOW

www.quitline.com
provided by the Washington State Department of Health



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



Вот зай так что не кури!!!
С любовью Намжил*