

# Как курение вредит нашему здоровью



# ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

## Гликолы пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

## Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

## Мышьак

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

## Ацетон

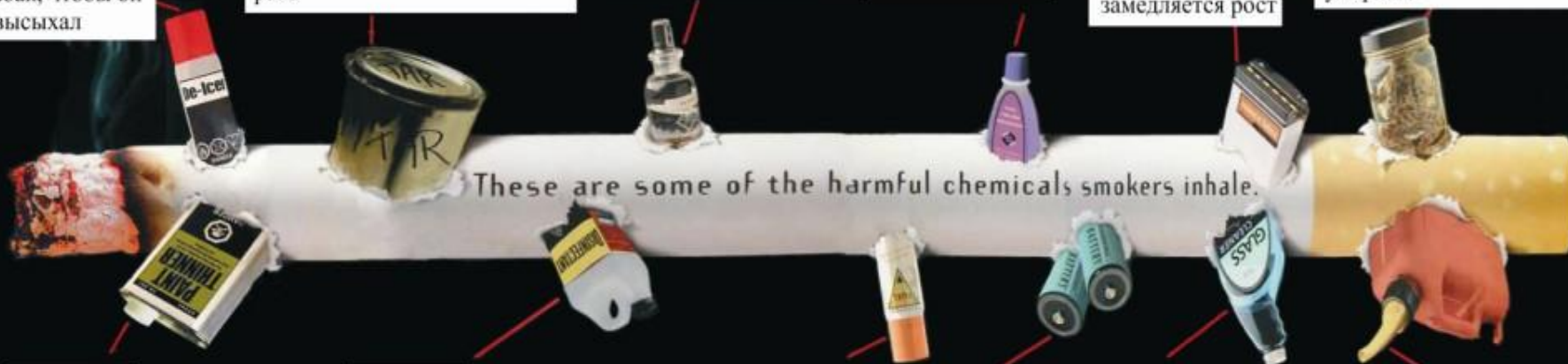
Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

## Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

## Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



## Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

## Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

## Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

## Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

## Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

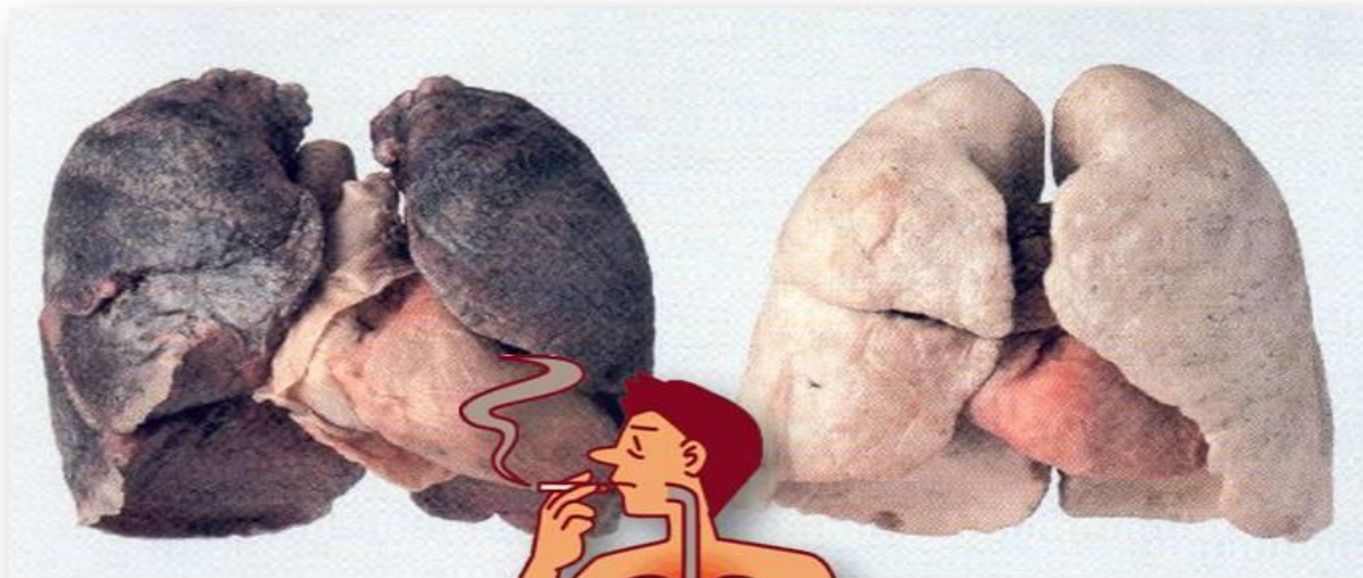
## Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

# Как курение портит лёгкие

## Что опасно для органов дыхания

Частицы дыма оседают на стенках легочных пузырьков и мешают поступлению кислорода в кровь. Вместе с дымом сигареты в легкие курильщика и находящихся рядом людей попадает яд – **НИКОТИН**.



Легкие  
курильщика

Легкие некурящего  
человека



- Лёгкие курящего становятся серо-чёрного цвета
- Дышать становится затруднительно



# Биологи



Курящий с жадностью затягивается ароматным дымом, не задумываясь, конечно, о том, что вызывает в организме каждая подобная затяжка. Значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали.



# Почему молодежь курит?



- \* считают, что курение успокаивает «нервы»;
- \* хочется;
- \* привыкли;
- \* получают удовольствие;
- \* стадный инстинкт – «Все друзья курят и я с ними за компанию».





## ГЛИЦЕРИН

Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.



## НИКОТИН

Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что дает основания считать никотин наркотическим веществом.




## ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ

Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.



## АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.



## МЕТАЛЛЫ, В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ

Могут вызывать интоксикацию организма.

# Вред электронной сигареты

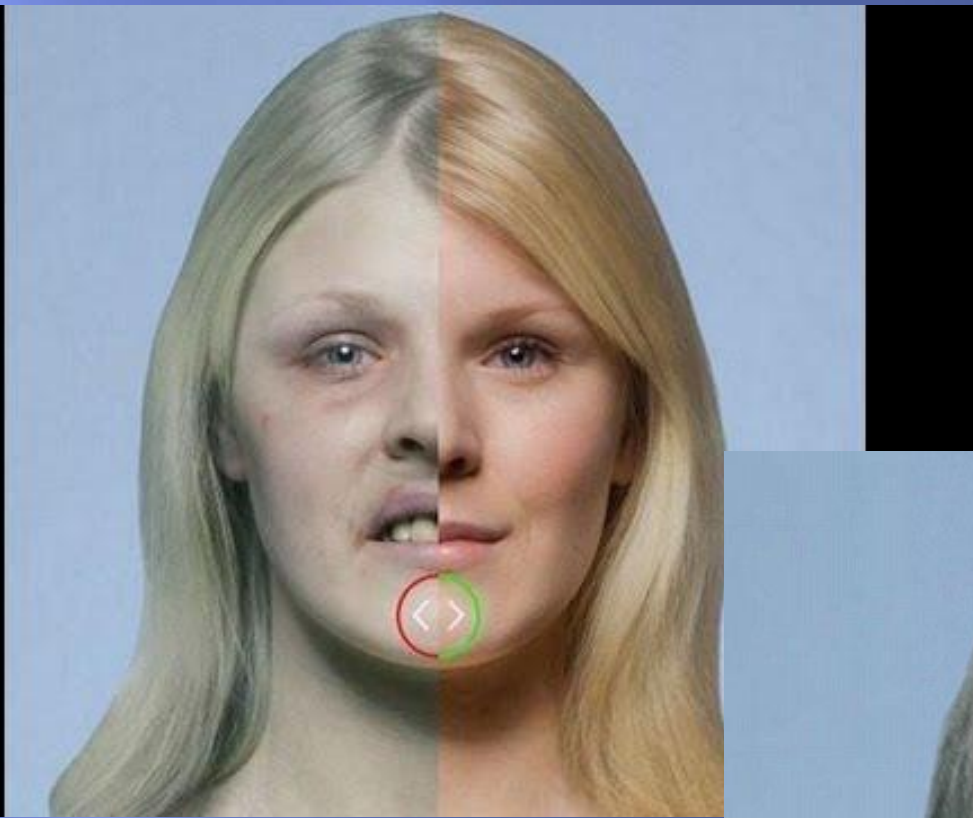


**БРОСАЙ**



**КУРИТЬ!!!**





A circular anti-smoking sign. It features a thick red border with a horizontal bar across the middle, resembling a prohibition sign. Inside the circle, two lit cigarettes are crossed at their ends. A white rectangular box with a red border is centered over the cigarettes, containing the text "Я ПРОТИВ КУРЕНИЯ!" in bold black Cyrillic letters. The cigarettes are white with brown filters and are shown with smoke rising from them.

**Я ПРОТИВ  
КУРЕНИЯ!**

- Не начинай курить!
- Подумай, хочешь ли ты подвергнуть свой организм таким испытаниям
- Бросай курить, пока ещё не поздно!



# Вывод:

- Курение опасно для нашего здоровья. 🚫
- Лучше заниматься спортом, чем курить. 😊

