

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области  
"Череповецкий медицинский колледж имени Н.М. Амосова"  
БПОУ ВО "Череповецкий медицинский колледж имени Н.М. Амосова"



# Моя профессия не терпит табака

Автор: Чистякова Алина,  
студентка 2 курса

# Курить не модно - дыши свободно!

На мой взгляд, медицинский работник это пример здорового человека. Наша деятельность направлена на профилактику здорового образа жизни и отказа от вредных привычек, но, что если мы сами будем пренебрегать этим? Ведь самое главное для любого человека это его здоровье.



# Воздействие сигарет на наш организм

В полной мере трудно осознать, насколько пагубен этот продукт для организма человека, пока не узнаешь его состав.



А что произойдет с врачом, если он будет курить?

Головной мозг является одним из главных инструментов в работе медика, но курение вызывает:

- нарушение мозговой активности;
- нарушение эластичности сосудов;
- снижение способности крови переносить кислород;
- повышение АД.



Сможет ли человек обойтись без кислорода?  
*Конечно же нет.*

Лёгкие имеют пористую структуру, поэтому смолы и другие отравляющие вещества могут продолжительное время оставаться в данном органе, вызывая:

- постоянный кашель, усиливающийся по утрам во время пробуждения;
- осиплость голоса;
- одышку;
- легочную недостаточность.



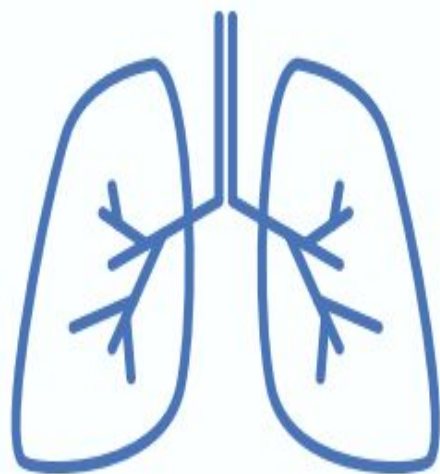


Курение так же пагубно влияет и на внешний вид медицинского работника.

Появляются мешки под глазами, тонкие ломкие волосы, рубцы на коже, пигментные пятна, проблемы с зубами, преждевременное старение и морщины, желтизна кожи.

Можно с уверенностью говорить о том, что курение влияет на все системы в организме человека.

Прежде чем начать, подумайте нужно ли вам это. Заботьтесь о своем здоровье и о здоровье своего окружения, ведь дым от сигареты наносит еще больший урон организму.



Курение вызывает онкологические болезни  
такие как

- рак лёгкого;
- рак пищевода;
- рак желудка;
- рак поджелудочной железы;
- рак мочевого пузыря;
- рак шейки матки.

**Берегите себя и своих близких!**

