



**О вреде курения  
на организм человека**

**Никотин входит в рейтинг самых опасных ядов имеющих растительное происхождение**





**Известно, что доза 0,1 г никотина смертельна для человека. Она содержится в 20 сигаретах. Ученые подсчитали, что при курении в среднем 20 сигарет в день курильщик в течение 30 лет выкурит более 200 000 сигарет, в которых заключено 160 кг табака.**

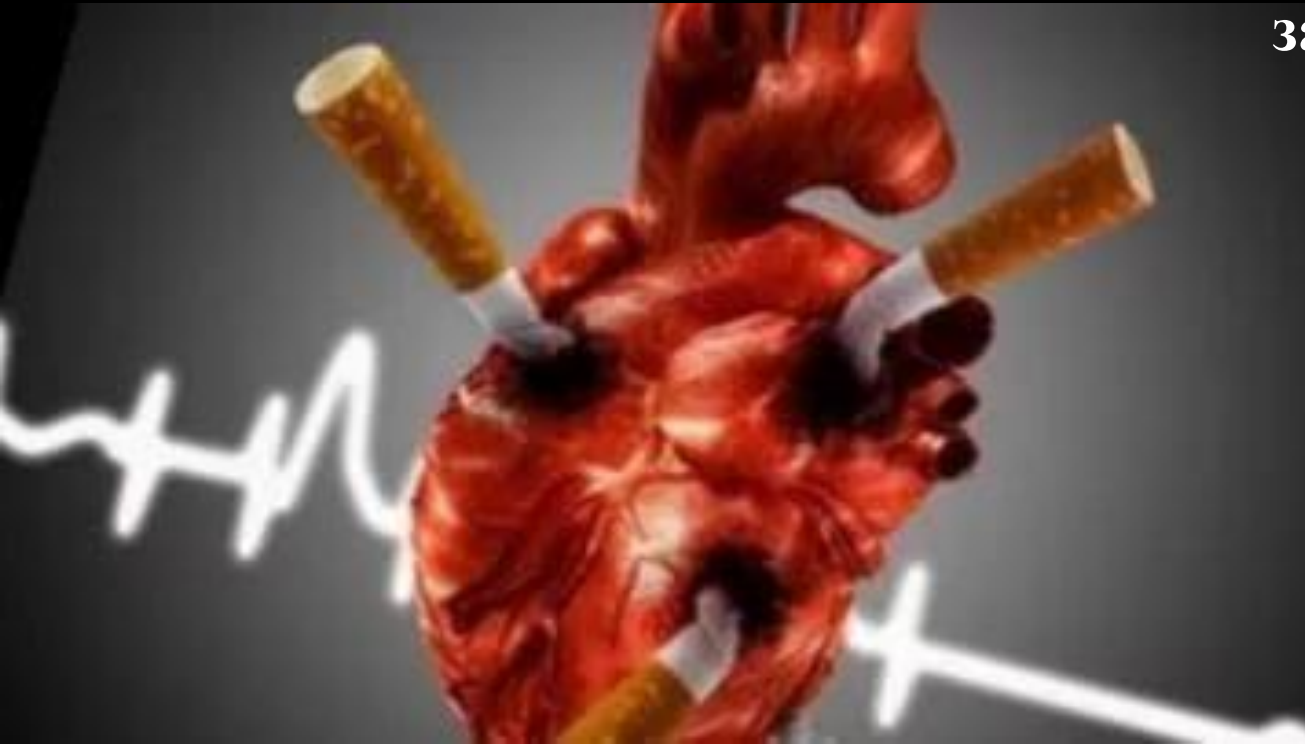
**Дым табака содержит более  
4000 химических элементов,  
ядов, вызывающих  
онкологические  
заболевания,  
радиоактивные вещества,  
способные накапливаться в  
организме и приводить к  
изменениям в генетической  
структуре.**



**Медики доказали, что средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше, чем у некурящего.**



**Курение способствует  
развитию такого  
заболевания как  
атеросклероз.**



**Атеросклероз сосудов  
сердца ведет к  
развитию ишемической  
болезни сердца.**

**Статистика говорит о прямой связи между курением и язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Смертность от этих заболеваний в 3-4 раза выше у курящих, чем у некурящих.**



**У курящих людей туберкулез встречается вдвое чаще, чем у не курящих. Курение одна из первых причин заболевания раком легкого.**





**За один год через легкие курильщика проходит около 800 г табачного дегтя. Поэтому легкие курильщика становятся более темными, чем легкие не курившего человека.**



**Термин «пассивное курение»: при курении в организм курящего попадает около 20% ядовитого газа содержащегося в одной сигарете, а всё остальное поступает в окружающую среду. Получается, что не курящий человек тоже страдает.**



**Если вы считаете, что вред, который наносит  
вам курение, не повредит, вы глубоко  
ошибаетесь.**



# Почему стоит отказаться от курения



Курение является фактором риска развития большинства заболеваний человека:

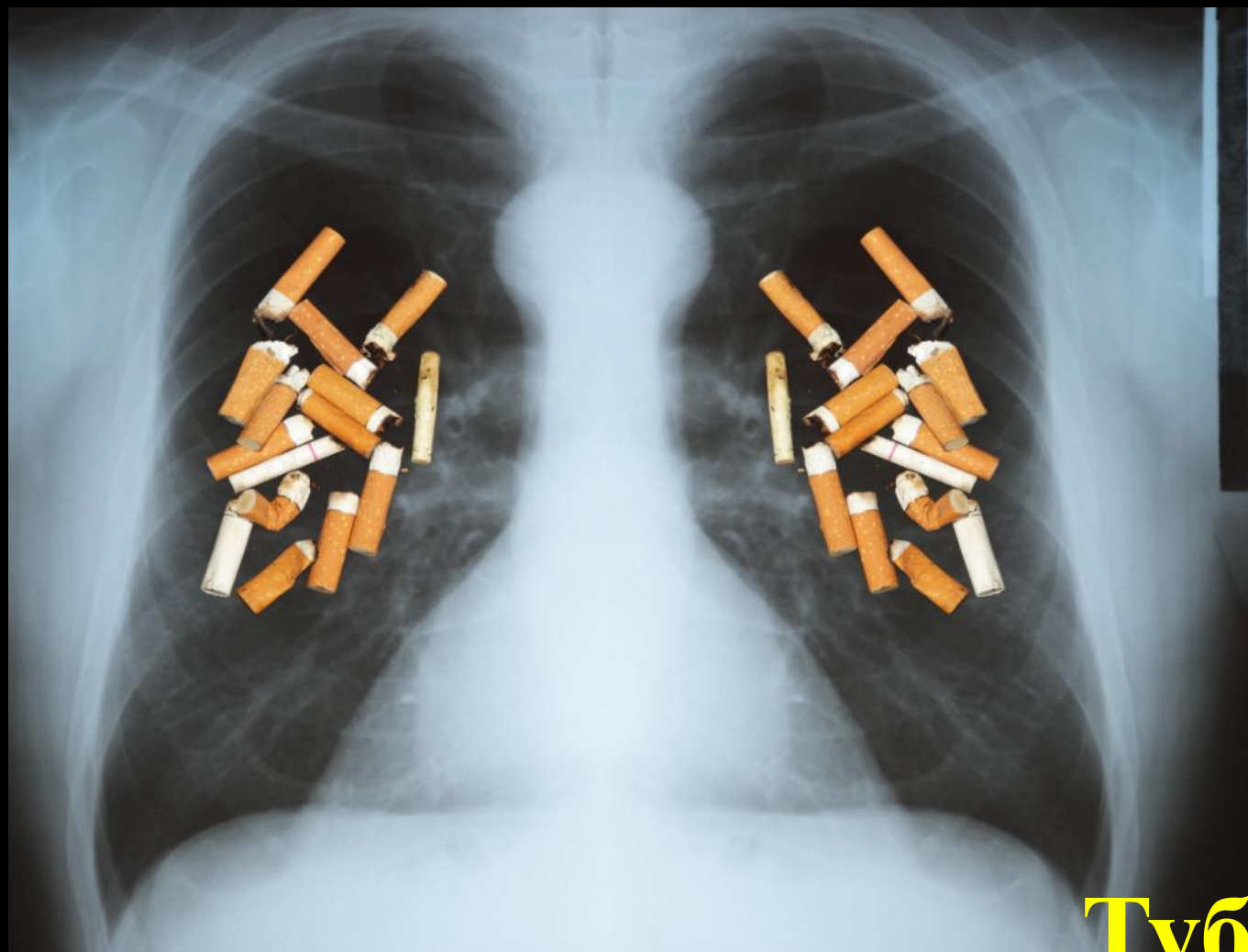
**Инфаркт и  
инсульт**

**Почему стоит отказаться от курения**



**Язвенные поражения**

# Почему стоит отказаться от курения



**Туберкулез**

**Почему стоит отказаться от курения**



**Рак губы и языка**

## Почему стоит отказаться от курения

**«Ампутация»  
одной или обеих  
нижних  
конечностей из-  
за сухой или  
газовой  
гангрены.**







- Курение во время беременности повышает риск мертворождения.
- Особенно опасно курение во второй половине беременности.
- Курение матери приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое состояние.

**КУРИТЬ**



**НЕ МОДНО**



# ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!





**КУРЕНИЕ  
ВРЕДИТ  
ЗДОРОВЬЮ!**

**КУРЕНИЕ  
УБИВАЕТ!**



Источники материала:

<http://www.napirse.ru/post.php?p=36>

<http://protivkureniya.ru/vred-kureniya/kurenie-glavnaya-prichina-nizkoj-rozhdaemosti/>

<http://amids.ru/15-prichin-zanyatsya-sportom.html>

<http://333v.ru/image/236d5fe28eae667fd2688cf410150bf8>