



**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.

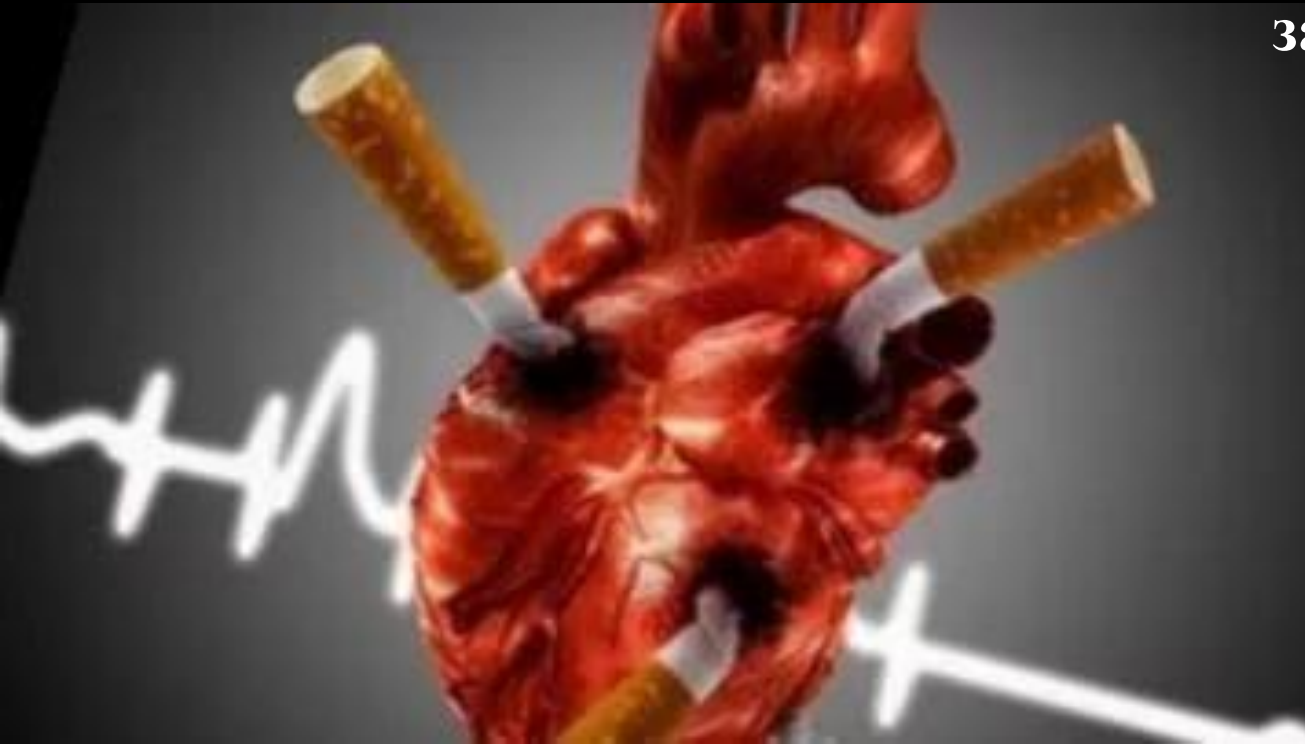
**Дым табака содержит более
4000 химических элементов,
ядов, вызывающих
онкологические
заболевания,
радиоактивные вещества,
способные накапливаться в
организме и приводить к
изменениям в генетической
структуре.**



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:

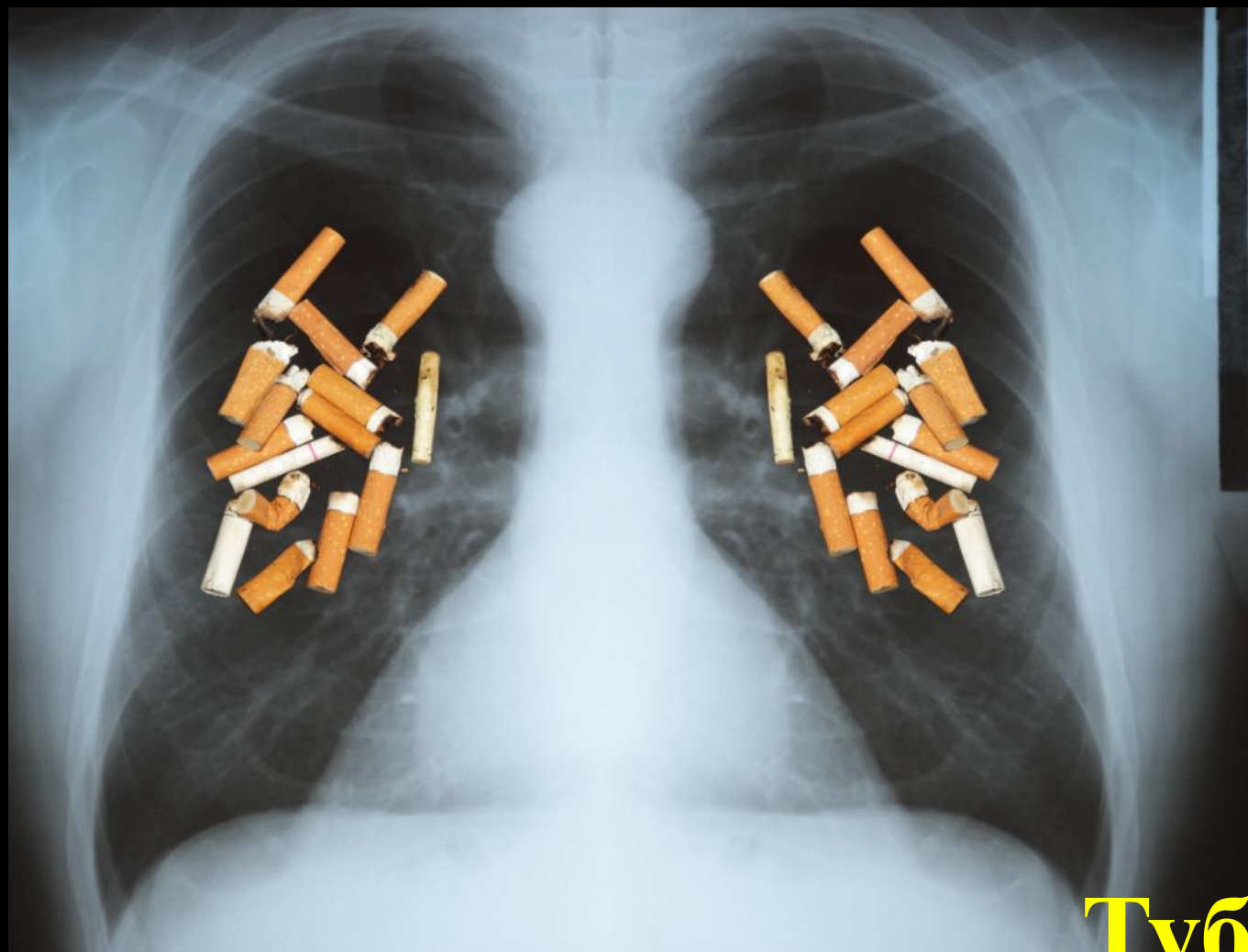
**Инфаркт и
инсульт**

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>