

Человек курит не потому, что это приятно, а потому, что зависимость овладела им. Конечно, он испытывает приятные ощущения от наркотика. Но это не значит, что организму от него становится лучше.

## «ПРЕИМУЩЕСТВА» КУРЕНИЯ

**ДЫХАНИЕ:** держит комаров и мух на расстоянии.

**МАЛЕНЬКИЙ ОБЪЕМ ЛЕГКИХ:** не отбирает воздух у других.

**ЭКОНОМИЯ СПИЧЕК:** достигается при зажигании новой сигареты от только что выкуренной.

**ЗАНЯТОСТЬ РУК:** препятствует ковырянию в носу.

**ОДУХОТВОРЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.**

**ЖЕНЩИНЫ:** восхищаются мужчиной, который смотрит смерти в глаза.

**МУЖСКОЙ ЗАПАХ ДЫМА:** пристает ко всей одежде.

**ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ:** физическое состояние препятствует ее излишнему расходованию.

**ВОЗРАСТ:** жизнь сокращается на 20-25 лет.

**ПЛОХАЯ ПОТЕНЦИЯ:** бережет меня от других пороков.

# ПОМОРЬЕ БЕЗ ТАБАКА

## ЧТО ТЫ ПОЧУВСТВУЕШЬ, БРОСИВ КУРИТЬ?

Через 20 минут после последней выкуренной сигареты у тебя понижается кровяное давление.

Через 8 часов количество монооксида углерода у тебя в крови падает до нормального уровня.

Через 48 часов ты начинаешь лучше чувствовать запахи и вкусы.

От одного до 9 месяцев: заложенность носа, кашель, усталость, одышка и прочее постепенно исчезают.

Через год: риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается наполовину по сравнению с курильщиком.

Через 5-6 лет: риск получить инфаркт у тебя примерно такой же, как у того, кто никогда не курил.

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ ЗАТЯЖКИ



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



## Курильщик - это звучит ГОРЬКО

Встряска для сосудов  
Кислородное голодание мозга  
Вечная язва желудка  
Импотенция  
Бесплодие, выкидыши  
Измученное сердце  
Хрупкие кости  
Серая кожа  
Слезящиеся глаза  
Неприятный запах изо рта и от одежды  
Рак губ, рта, языка, глотки, гортани,  
трахеи, бронхов, легких

В человеческом теле нет ни одного органа, который не страдал бы от воздействия табака:

■ **мозговая ткань** и вся нервная система страдают от хронического кислородного голодания;

■ выкуривание двух сигарет значительно поднимает кислотность желудочного сока более чем на час — это активизирует **язвенный процесс в желудке**;

■ у курящих женщин часто возникают **нарушения детородной функции**: бесплодие, выкидыши, нарушения течения беременности и родов;

■ у курящих часто развивается **остеопороз (хрупкость костей)**;

■ курение табака, как правило, усиливает или вызывает **приступы коронарной недостаточности**;

■ курящие страдают **стенокардией** в 13 раз, а **инфарктом миокарда** в 12 раз чаще, чем некурящие;

■ раздражающие вещества табачного дыма обуславливают развитие **бронхита и эмфиземы лёгких**;

■ **кожа**, испытывающая недостаток кислорода из-за курения, становится сухой и серой;

■ у курящих мужчин увеличивается риск развития **импотенции**, встречаются случаи **мужского бесплодия**, которые можно связать с курением;

■ табак — самый распространенный из доказанных канцерогенов для человека, а курение — ведущая причина смертей от **раковых заболеваний**.

## ЕСЛИ КУРИТ БУДУЩАЯ МАМА...

**Курение для беременной женщины** — это риск спонтанного аборта, отслойки плаценты, преждевременных родов, синдрома внезапной смерти новорожденного, осложнений в родах и после них. Кроме того, у курящих матерей рождаются дети с дефицитом веса и долговременными неврологическими расстройствами.

**Курение во время беременности** ухудшает питание эмбриона, который получает питательные вещества через плаценту. Органы малыша, недополучившие во время беременности всех необходимых веществ, начинают отставать в развитии. Особенно от этого страдает нервная система, в первую очередь мозг. Поэтому практически наверняка в будущем такие дети будут отставать в психоэмоциональном развитии.



## ТАБАЧНЫЙ ДЫМ И ЕГО ОПАСНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

**Смола** является наиболее опасным из химических веществ сигарет. Когда дым попадает в рот, он приносит с собой миллионы частичек на кубический сантиметр. По мере охлаждения он конденсируется и образует смолу, которая оседает в дыхательных путях легких. Смола является веществом, вызывающим рак и заболевания легких.

**Оксись углерода (СО)** — это бесцветный газ, присутствующий в высоких концентрациях в сигаретном дыме. Его способность соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода, поэтому он замещает кислород. Мозг и мышцы не могут действовать в полную силу без достаточного поступления кислорода. Чтобы компенсировать его недостаток, сердце и легкие вынуждены работать с большей нагрузкой, что вызывает проблемы с кровообращением.

**К радиоактивным компонентам**, найденным в очень высокой концентрации в табачном дыме, относятся полоний-210 и кадмий. Помимо этого, присутствуют такие радиоактивные компоненты как радий-226, радий-228 и торий-228.

Главная опасность **никотина** заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает курение. Как только организм привыкает к определенному уровню никотина в крови, он стремится поддерживать этот уровень, и курильщики чувствуют необходимость продолжать курить.