

# КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



Информационный  
материал  
подготовлен  
ведущим  
библиотекарем  
ФФМИ  
Трапезниковой О.А.

18+

ГЦМП

Городской центр  
медицинской  
психологии

# 18 ноября

(третий четверг ноября)

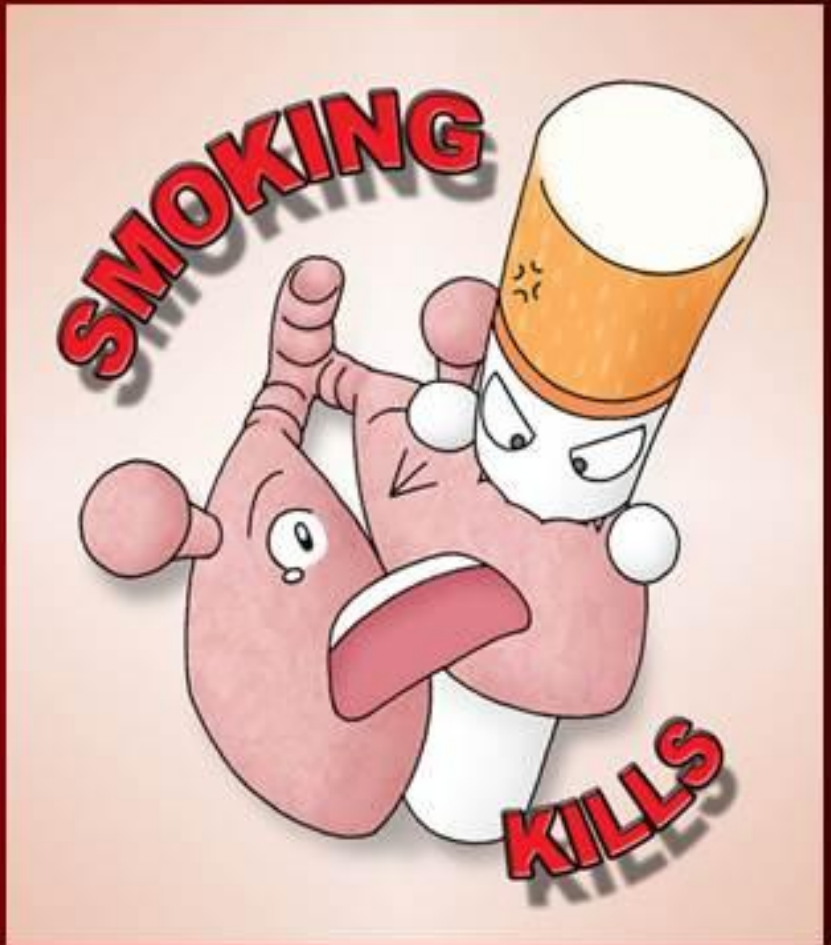
## Международный день отказа от курения

An anti-smoking advertisement featuring a man's face partially obscured by a thick cloud of white smoke. In the background, there are several circular inset images showing a family (a man, a woman, and two children) smiling, a woman reading a book to a child, and a man jogging on a path. The text is in Russian, with the main message in large, bold, red letters.

Прекращай жить  
в облаке дыма.

**БРОСАЙ КУРИТЬ  
СЕГОДНЯ!**

О вреде курения известно всем и каждому с детских лет. Любой курильщик может прочесть об опасности его здоровью на пачке сигарет.







Сигаретный дым при непосредственном контакте с легкими весьма увеличивает риск таких болезней как рак, эмфиземия, пневмония, хронический бронхит, другие заболевания. У заядлых курильщиков отмечается периодическое ухудшение зрения, пожелтение ногтей и зубов, увеличение количества морщин, появляется синдром «Лицо курильщика».

- Тревожная статистика. Выкуривая одну сигарету, человек теряет 15 минут своей жизни. В зависимости от стажа курильщика и интенсивности курения жизнь курящего уменьшается на 2-10 лет. После выкуренной сигареты биение сердца учащается на 10-17 ударов в минуту.







- Курильщик вдыхает табачный дым, содержащий более 2000 различных веществ, 100 из которых чрезвычайно опасны для живого организма, а 14 способствуют развитию рака. В дыме присутствуют такие радиоактивные вещества как свинец, полоний, висмут. Человек выкуривая в день пачку сигарет, за год получает облучение в 500 рентген!



- Курильщики становятся слабослышащими в 2 раза чаще, чем некурящие. Среди курильщиков в возрасте 60-69 лет гораздо хуже слышат 56,4%.





# Почему курение убивает?



один убивал себя за 50 рублей за пачку, а другой умер бесплатно..

## КУРИ ДАЛЬШЕ!

Последний умер в 89, а первый не дожил и до 50

DEMOTIVATORS.RU

Никотин – сильнейший яд. В небольших дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе, а в больших дозах – вызывает ее паралич (останавливается дыхание, прекращается сердечная деятельность). Из-за раздражающего действия никотина на нервные окончания в полости рта десны рыхлеют, эмаль повреждается, растет вероятность появления кариеса.



- Табачный дым и организм человека. Под воздействием табачного дыма сосуды головного мозга в течение некоторого времени расширяются, расширение быстро сменяется сильным сжатием, кровоснабжение организма ухудшается, а работоспособность человека падает.

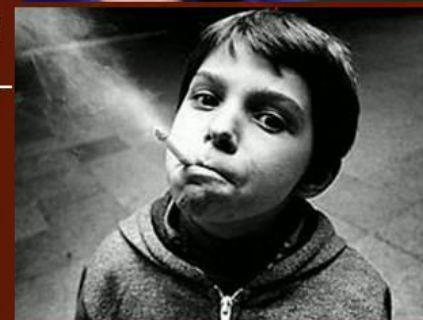


- Так же сильно токсические вещества и никотин сказываются на уме ребенка. Чем младше курящий подросток, тем сильнее нарушается кровоснабжение мозга под действием никотина. У курящих школьников ухудшаются координация движений, способности к логике, объем кратковременной памяти, внимание.



**На данный момент курение среди подростков является одной из важнейших проблем здравоохранения и всего общества. По статистике в настоящее время в России курение среди подростков распространено повсеместно, в возрасте 15-17 лет, курит каждый второй мальчик и каждая четвертая девочка.**

- Раннее увлечение табаком приводит к тому, что став взрослым, человеку трудно отказаться от никотиновой зависимости. У ребенка очень быстро формируется никотиновая зависимость. Потому что в этом возрасте нервная система не зрелая, и воздействие психоактивного вещества — табак вызывает гораздо сильный эффект для здоровья ребенка, чем у взрослого человека.





# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ



**Спасибо за внимание!**

