

Мы предлагаем Вам кратко ознакомиться самим и показать близким людям этот небольшой список фактов. Он представляет собой памятку о вреде курения и может оказаться очень полезным в определенных ситуациях.

- В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.

- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

- Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.

- Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух.

- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет. И это минимум информации, которую можно поместить в памятку о вреде курения. Мы надеемся, что эти сведения окажутся полезными и в очередной раз напомнят людям о необходимости как можно скорее избавиться от курения.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
г. Печора

## Памятка о вреде курения



Май 2016 год

Что происходит с организмом, после того, как мы начинаем курить?

- Сначала может возникнуть головокружение – первое неприятное последствие никотиновой интоксикации.
- С каждой затяжкой Вы увеличиваете кислородное голодание тканей, особенно сердца и головного мозга. Риск инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца у курильщиков в 4-5 раз выше по сравнению с некурящими людьми.
- Вред курения в значительной степени отражается на дыхательной системе – здоровье человека страдает от ХОБЛ (хронических обструктивных заболеваний легкого), чаще всего от хронического бронхита и эмфиземы. По оценке ВОЗ 90% случаев летальных исходов вследствие ХОБЛ происходит у курильщиков.
- Дым, попадая в полость рта, раздражает слизистую оболочку, язык и повреждает зубную эмаль. Аналогичное действие он оказывает и на слизистую оболочку пищевода, желудка. Статистика говорит о прямой связи между курением и гастритом, язвенной болезнью

желудка и двенадцатиперстной кишки.

- От употребления сигарет страдают эндокринная и репродуктивная системы – курение может привести к половому бессилию и низкой способности к зачатию у мужчин, а также к нарушению менструального цикла и выкидышам у женщин.
- О вреде курения на организм человека свидетельствуют изменения в нервной системе. Сужение сосудов головного мозга провоцирует головокружения, общую утомляемость. Солидный стаж курения приходит вместе с основными признаками невротического состояния: быстрой утомляемостью, головными болями, повышенной раздражительностью и ослаблением памяти.

Не последнюю роль в жизни человека играет его внешность, особенно если говорить об успехе в обществе.

Неприятный запах изо рта, желтый налет на зубах, сухая нездоровая кожа и преждевременные морщины – все это неперенные спутники курильщика со стажем. Они не только свидетельствуют о

вреде курения на организм человека, но и вряд ли прибавят Вам шансов на успех на собеседовании у потенциального работодателя или на свидании с привлекательной представительницей противоположного пола.

Тем не менее, со всем вышеуказанным можно хоть и не в полной мере, но все же, смириться.

Самый грозный вред курения заключается в десятках канцерогенных соединений, которые находятся в сигаретах и табачном дыму, – они влияют на организм человека, повреждают генетический материал клетки и провоцируют онкологические опухоли.

