

## Ты куришь?!

### Значит твоё будущее это...

- от курения станет хриплым голос;
- постепенно почернеют, испортятся зубы;
- кожа лица приобретет землистый оттенок;
- резко страдает обоняние, и ухудшится вкусовые качества;
- запах изо рта курильщика неприятен;
- появляются головные боли и горечь во рту;
- очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой;
- число заболеваний увеличится в 3-4 раза;
- постоянное недомогание превратит жизнь в тягостное пребывание.



## **Жизнь без табака!**

*Избежать несчастий, которые несет в себе курение, легче всего одним способом - никогда не курить!*

## Вред табакокурения

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям. Статистические данные утверждают: по сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96-100% всех больных раком легких. Каждый седьмой курильщик со стажем - тяжким недугом кровеносных сосудов

Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется снижением работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.

# Курение – опасный враг здоровья.



*Курение является одной из наиболее распространенных и массовых в мировом масштабе привычек, наносящих вред, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом.*