

Курение убивает — это доказанный наукой факт. О том, что курить вредно для здоровья, знает каждый, но не всем известно, что на сегодняшний день курение не модно.

В наши дни приоритетным направлением является здоровый образ жизни, поэтому вредные привычки уходят на второй план. И это неудивительно, поскольку во всём мире огромное количество курильщиков отказываются от курения в пользу собственного здоровья.

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ

Ученые подсчитали, что в сигаретном дыме содержится несколько тысяч химических веществ, около 100 из них — опаснейшие канцерогены. Еще столько же — смертельные яды вроде синильной кислоты, формальдегида, мышьяка и цианида. Также в табачном дыме обнаружены радиоактивные соединения: свинец, висмут и полоний.



Курение убивает человека постепенно, воздействуя на все системы и органы:

- **20 сигарет ежедневно** — это почти **500 рентген облучения за год**;
- достаточно ядов и **одной пачки** сигарет, чтобы **получить смертельную** для взрослого человека дозу;
- **никотин проникает в головной мозг** уже через 10 секунд после первой затяжки и **вызывает сосудистый спазм**;
- легкие человека, который выкуривает **полпачки сигарет в день**, чернеют уже на второй год систематического курения.



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный
центр гигиены и эпидемиологии»



г. Речица, ул. Жилияка, 11
Тел. 2-63-49

Сайт: rechzgcg.by
E-mail: rechica@gmlocg.by

**Может стоит набраться
храбрости,
найти в себе силу воли?
И все-таки прекратить
это убийство???**



Курение опасно для твоего здоровья!

ПОЧЕМУ?



Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: **рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь.**

Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Курение вредит сердцу, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород.

Стоит задуматься о своих близких, поскольку **каждая выкуренная вами сигарета сокращает им жизнь на несколько часов.**

А если посчитать выкуренные за всю вашу жизнь пачки, то только с ужасом можно представить, насколько меньше проживут ваши родные. А вот если отдать предпочтение здоровому образу жизни, то прожить можно на несколько лет дольше.



НА ЗАМЕТКУ!

Ещё **курение не модно** и потому, что **сегодня актуальны свежие и лёгкие запахи.** И даже если вы пользуетесь самими дорогостоящими парфюмами, то запах после курения их всё равно испортит.

Именно поэтому **быть модным и курить просто невозможно.**

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ



По мнению ведущих онкологов, курение является самой крупнейшей в истории мира катастрофой для здоровья населения. Если не бороться с курением, то во **второй половине 21 века от рака умрут сотни миллионов человек.** Статистика неумолима: курение убивает более половины всех курильщиков, преимущественно в форме раковых заболеваний.

МНЕНИЕ МУЖЧИН О КУРЯЩИХ ЖЕНЩИНАХ

Это не прекрасный пол, а «девушки-пепельницы». Ведь у женщин кожа становится сморщенной и сухой из-за курения, её цвет меняется, зубы желтеют. По-настоящему красивых, без тонны косметики, девушек и так мало, а они ещё и курят».

Отдельно хотелось бы обратиться к девушкам. Курящая особа женского пола давно перестала быть эталоном красоты и независимости. **Главное предназначение женщины - выносить и родить здорового малыша,** чего сигарета, безусловно, не позволит. Курить или не курить? Выбор остается за вами. Остается лишь надеяться, что он будет сделан правильно.