




**О вреде курения**

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более **5 МИЛЛИОНОВ** человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик.



**Оксид углерода** (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином, окись углерода образует соединение карбоксигемоглобин. Он препятствует нормальной доставке кислорода к органам и тканям, в результате чего развивается хроническое кислородное голодание.

**Аммиак и табачный деготь** (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и «принудительные» курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ.



**Никотин** – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему. Другой точкой приложения действия никотина являются вегетативные ганглии

Сегодня самой курящей страной в мире считается Россия. В ней около 60 процентов мужчин -курильщики. И около 60 процентов населения планеты Земля уже пристрастилась к пагубной привычке курения.



**Чем страдают люди,  
употребляющие никотин?**



# Рак легких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.

Легкие  
некурящего

Легкие  
курильщика

**Smoking**  
**causes fatal lung cancer**

# Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов **разрушена.**



# Болезни сердца и сосудов



Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). **Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.**



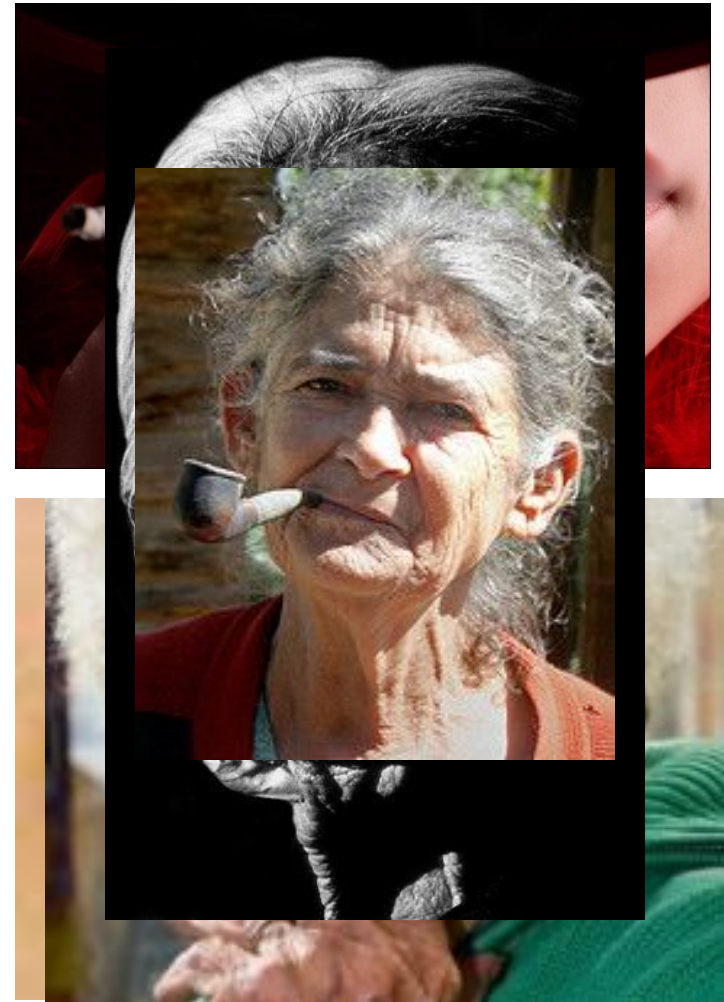
# Влияние курения на половую функцию



В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с некурящими. Фригидные женщины среди курящих в 2,5 раза чаще встречаются по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что **никотин способствует сужению сосудов половых органов.**

# Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают **бесплодными**, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. **Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.**



# Влияние курения на развитие плода



Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще **риск смерти в раннем возрасте**. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода **из-за токсинов входящих в состав сигарет**.



[www.mihp.com.ua](http://www.mihp.com.ua)

# Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести **желто-серые зубы, дурной запах изо рта**, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. **Кожа лица будет напоминать**



курильщик

пассивный курильщик

# Паника

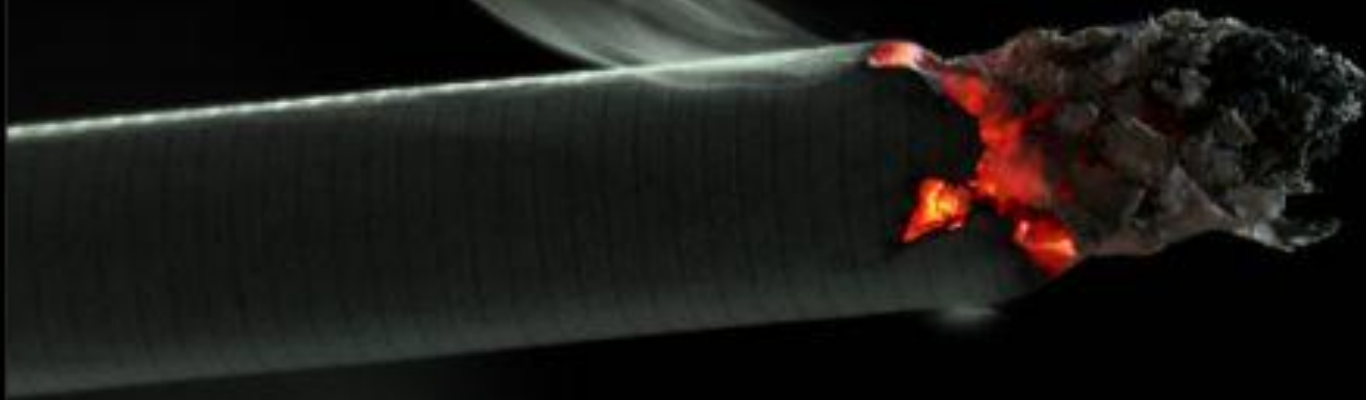
По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.



# Курение ведет к

## переохлаждениям

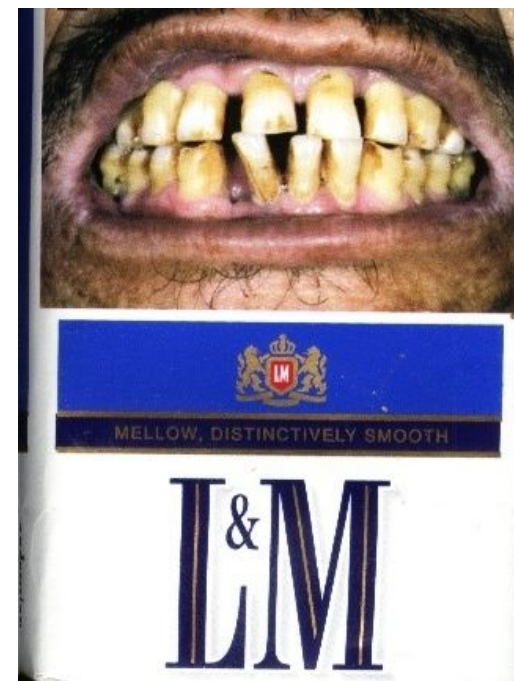
Ученые из Университета Вейля показали, что у курильщиков нарушается регуляция кожного кровотока, из-за чего они чаще, чем другие люди, страдают от переохлаждения.



**Почему же люди, несмотря на очевидный вред курения, продолжают соблазняться курением?**

Почему они забывают, что именно действия табака приводят к разрывам сосудов, инфарктам, ампутациям, и т.п.?

Было бы большим упрощением проблемы сказать, что это происходит по тому, что они не дают себе отчета в том, что они делают...

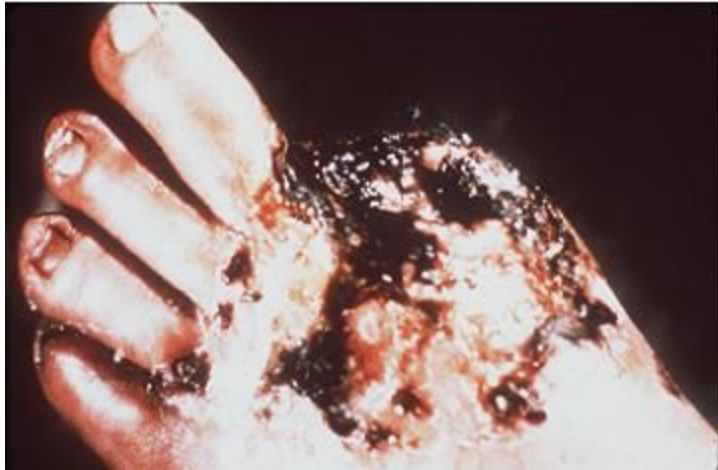




**Считается, что электронная сигарета  
позволяет контролировать оба вида  
зависимости от курения, как физическую, за  
счет использования картриджей с  
различным содержанием очищенного  
никотина, так и психологическую**







**TOBACCO KILLS**



**Tobacco  
causes  
mouth  
cancer**

**SMOKING KILLS**



**Smoking  
causes  
cancer**

**TOBACCO KILLS**



**Tobacco  
causes  
painful  
death**



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?