

Привычки и здоровье



Воздействие курения на организм человека:

- органы дыхания;
- нервная система;
- сердце;
- органы пищеварения;
- ГОЛОВНОЙ МОЗГ.



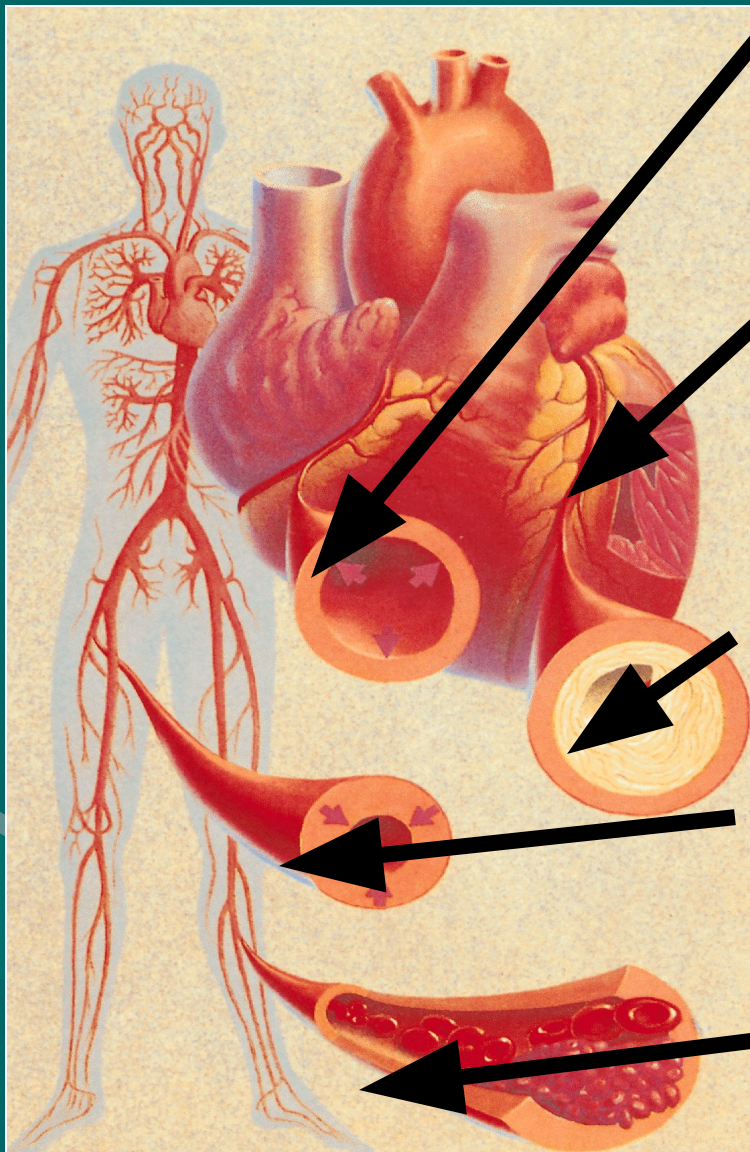
Курение и ваши легкие



Здоровое легкое

Легкое курильщика





* Никотин повреждает стенки артерий

* Никотин заставляет сердечную мышцу работать с повышенной нагрузкой

* Никотин ведет к отложениям холестерина на стенках кровеносных сосудов.

* Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов

* Никотин заставляет сердечную мышцу работать с повышенной нагрузкой

Табачный дым



Дым сигарет содержит никотин, угарный газ и прочие химические вещества, которые делают его смертельным.

болезни	курящие	некурящие
Нервная система	14%	1%
Понижение слуха	13%	1%
Плохая память	12%	1%
Плохое физическое состояние	12%	2%
Плохое умственное состояние	18%	1%
Нечистоплотны	12%	1%
Плохие отметки	18%	3%
Медленно соображают	19%	3%

Чем дышит некурящий?

Пассивное курение

- Побочный поток дыма рассеивается в воздухе, поэтому пассивные курильщики вдыхают меньше дыма, чем курильщики активные
- Побочный дым зачастую более опасен, нежели дым, выдыхаемый курильщиком, вследствие иного размера содержащихся в нем частиц и иного химического состава.
- В побочном дыме содержится больше ядов, чем в дыме, который вдыхается непосредственно через сигарету:
 - угарного газа: в 2,5 - 15 раз больше
 - никотина: в 1,5 - 20 раз больше
 - смол: в 15 раз больше



Помните!!!

Не существует безопасной дозы курения. Каждая сигарета вредит вам.

Здоровый образ жизни

- Отказ от вредных привычек;
- Активный двигательный режим;
- Рациональное питание;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Положительные эмоции.

здоровы!!

!

