



# О вреде курения

(слабонервных просьба удалиться)

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.



**НИКОТИН** – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает

гематоэнцефалический барьер за несколько секунд, возбуждает нервную систему, вызывает привыкание. Действие на вегетативные ганглии.

**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 диффузии кислорода к тканям, в результате чего развивается 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.

**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

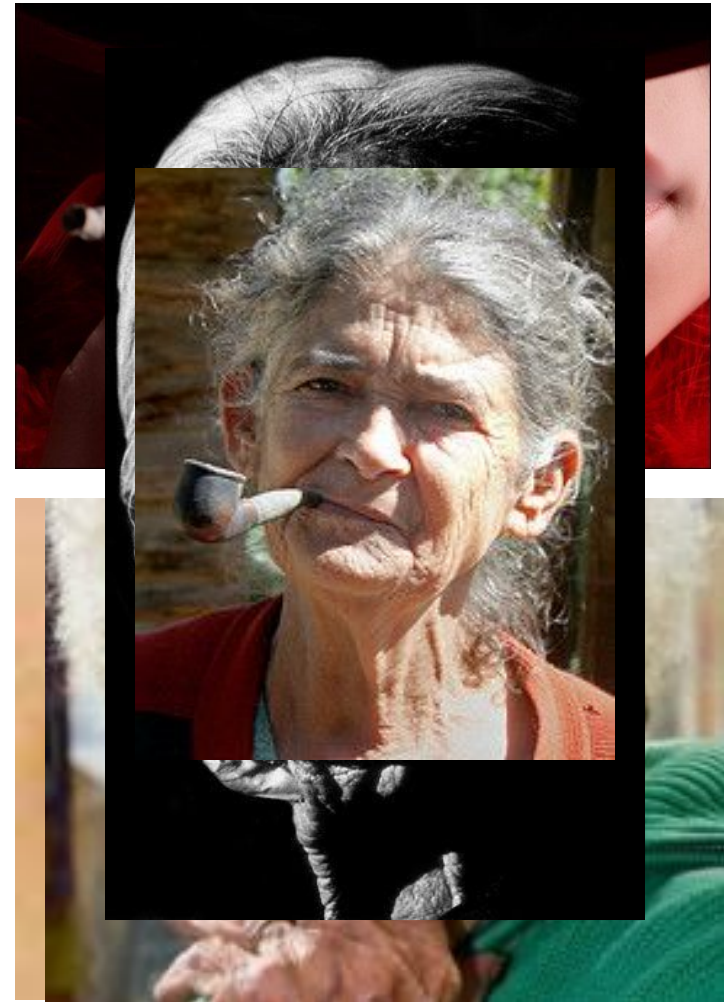


В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с некурящими. Фригидные женщины среди курящих в 2,5 раза чаще встречаются по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что **никотин способствует сужению сосудов половых органов.**



# 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.mhp.com.ua](http://www.mhp.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





Don't kill yourself and us too.

Не убивай себя и нас  
тоже.

Issued in public interest by



# Паника

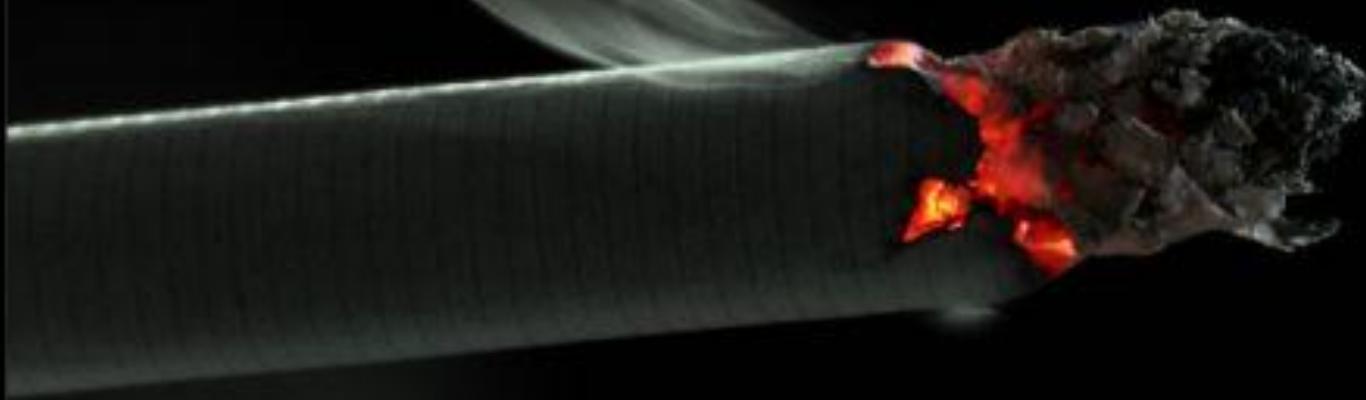
По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.



# Курение ведет к

## переохлаждениям

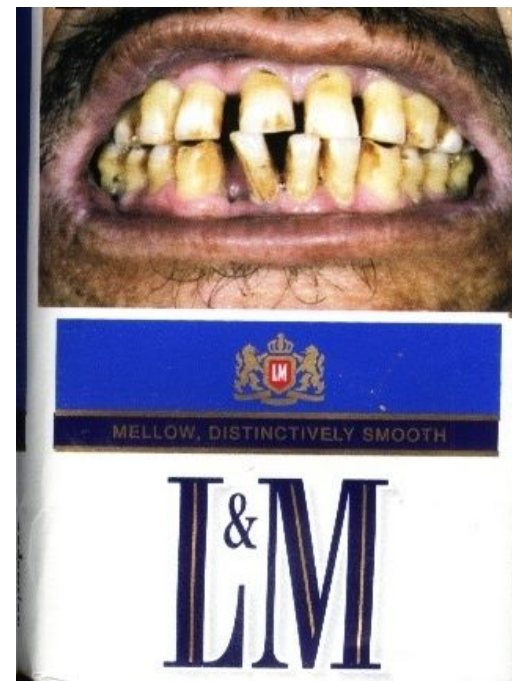
Ученые из Университета Вейля показали, что у курильщиков нарушается регуляция кожного кровотока, из-за чего они чаще, чем другие люди, страдают от переохлаждения.



**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...







SAMPLE REPRESENTATION - FOR REFERENCE ONLY  
WARNINGS FOR SMOKED TOBACCO PRODUCTS 2006



**WARNING:**

SMOKING CAUSES GANGRENE  
QUIT: 1800-438-2000



**WARNING:**

SMOKING INCREASES MISCARRIAGE  
RISK  
QUIT 1800-438-2000



**WARNING:**

SMOKING CAUSES  
92% OF ORAL CANCERS  
QUIT: 1800-438-2000



**WARNING:**

SMOKING CAUSES  
NECK CANCER  
QUIT 1800-438-200



**WARNING:**

SMOKING CAUSES MOUTH DISEASES  
QUIT: 1800-438-2000



**WARNING:**

SMOKING CAUSES  
92% OF ORAL CANCERS  
QUIT: 1800-438-2000



**TOBACCO KILLS**



**Tobacco  
causes  
mouth  
cancer**

**SMOKING KILLS**



**Smoking  
causes  
cancer**

**TOBACCO KILLS**



**Tobacco  
causes  
painful  
death**

You can't rely on cold turkey alone.

1-800-QUIT-NOW




[www.quitline.com](http://www.quitline.com)

provided by the Washington State Department of Health



how  
long  
can  
you  
live?



Smoking to me  
is like suicide...  
It is death in  
anticipation.



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

Smoking  
kills

Автор проекта  
Литвинец Михаил