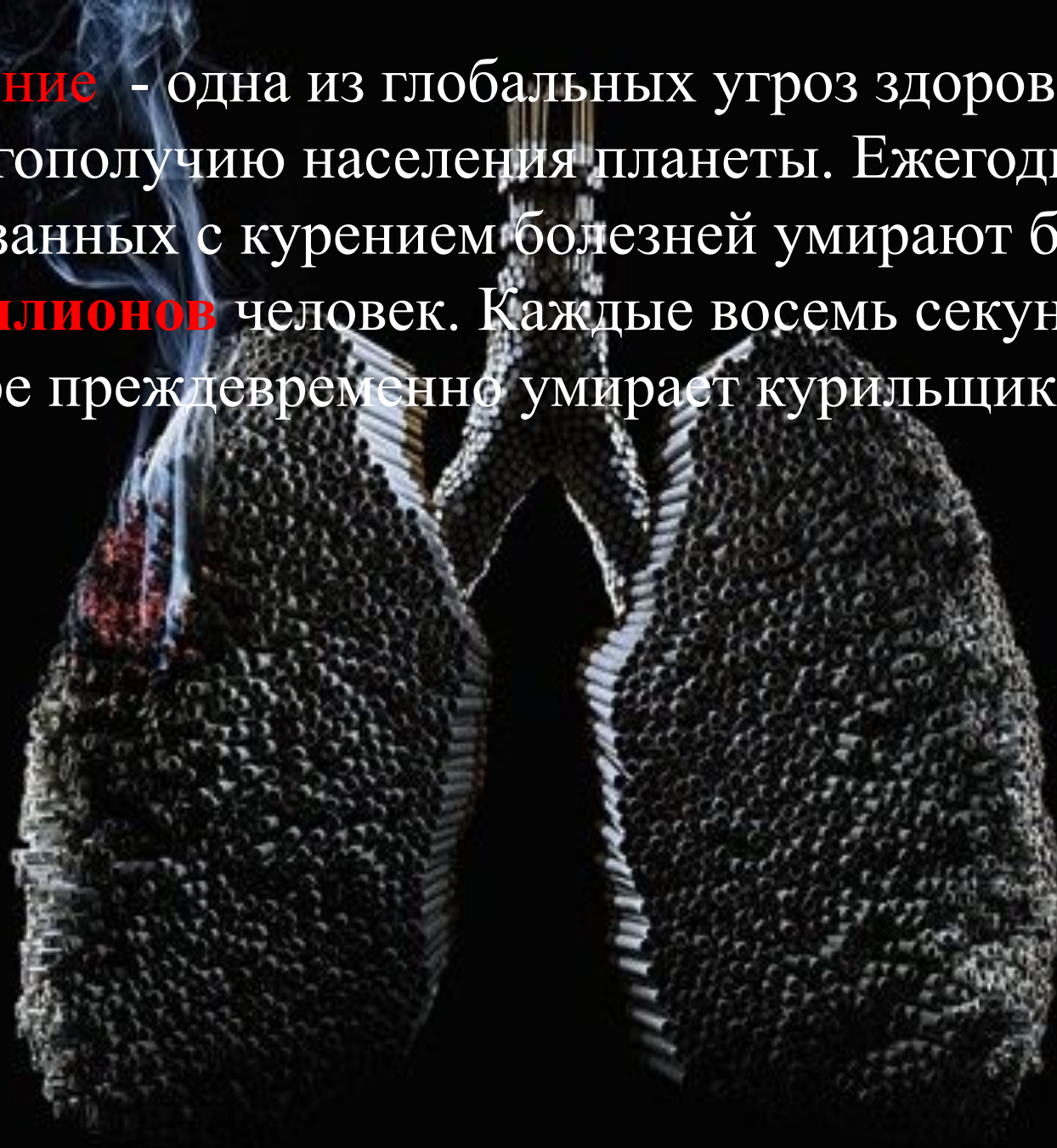


# 10 аргументов, чтобы бросить курить.

Подготовила: студентка 4 курса  
5 группы лечебного факультета  
Ратько Екатерина Михайловна

**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.



# Причины бросить курить



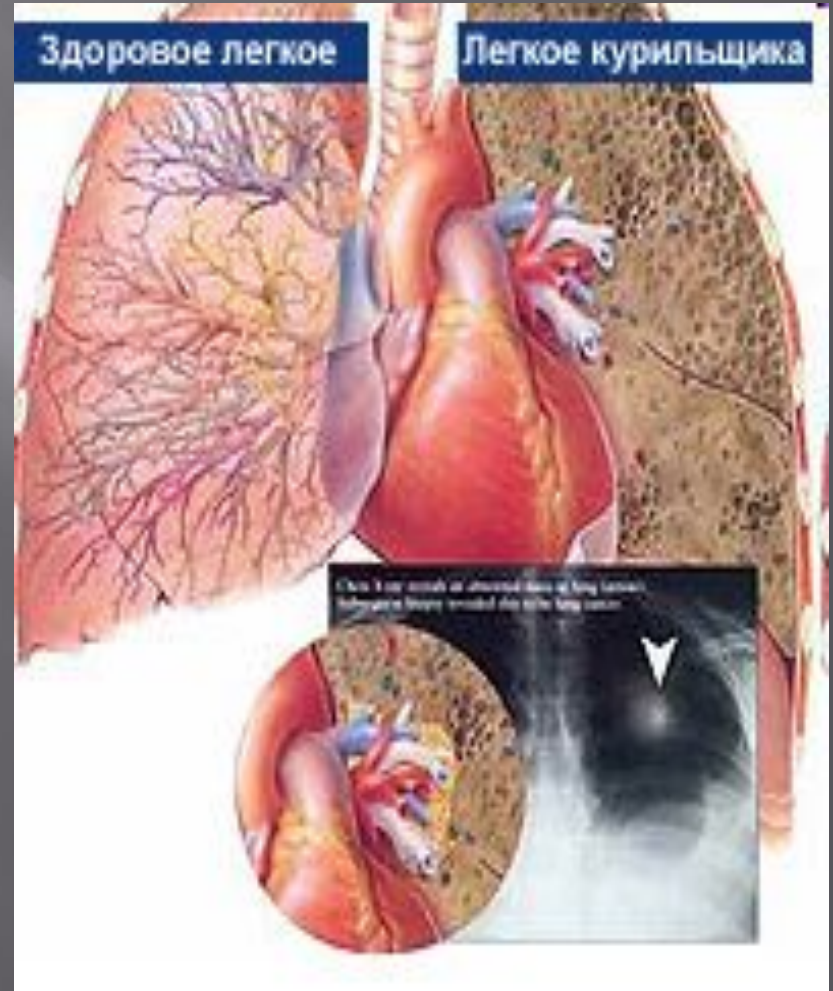
# Болезни сердца и сосудов



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.**

# 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.



# Хронический бронхит

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



# 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 морщинистое печеное яблоко.



**КРАСОТА-  
ХРУПКАЯ  
СИЛА!**

**БРОСАЙ  
ПОКА ОНА  
НЕ СТАЛА  
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ  
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА  
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ  
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО  
ПРОДЛИТЬ СВОЮ  
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО  
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ  
СИГАРЕТАМИ...**

# Влияние курения на половую функцию

В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с не курящими. 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.**



# Негативное влияние курения на иммунитет



Было изучено состояние лимфоцитов курильщиков в периферической крови, селезенке, лимфатических узлах. В результате исследования их состояния, был сделан однозначный вывод. Курение оказывает тормозящее действие на клеточный иммунитет во всем организме. Но самый большой вред курение наносит популяции легочных лимфоцитов.

# Беспричинная паника

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



# 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**.

# Проблемы со слухом

- ▣ Курильщики имеют почти на 70% больше вероятность развития проблем со слухом, чем некурящие.



# Поберегите зрение

Воздействие сигаретного дыма увеличивает риск проблем со зрением и в некоторых случаях приводит к слепоте.

## **Повысится продуктивность.**

Вы сможете меньше отвлекаться от рабочего процесса дома и на работе из-за 5-минутных перерывов на курение.

# Экономия денег

Вам не придётся платить за сигареты и лечение из-за этой вредной привычки. Представьте, сколько денег вы можете тратить на более нужные вещи.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Спасибо за внимание.

