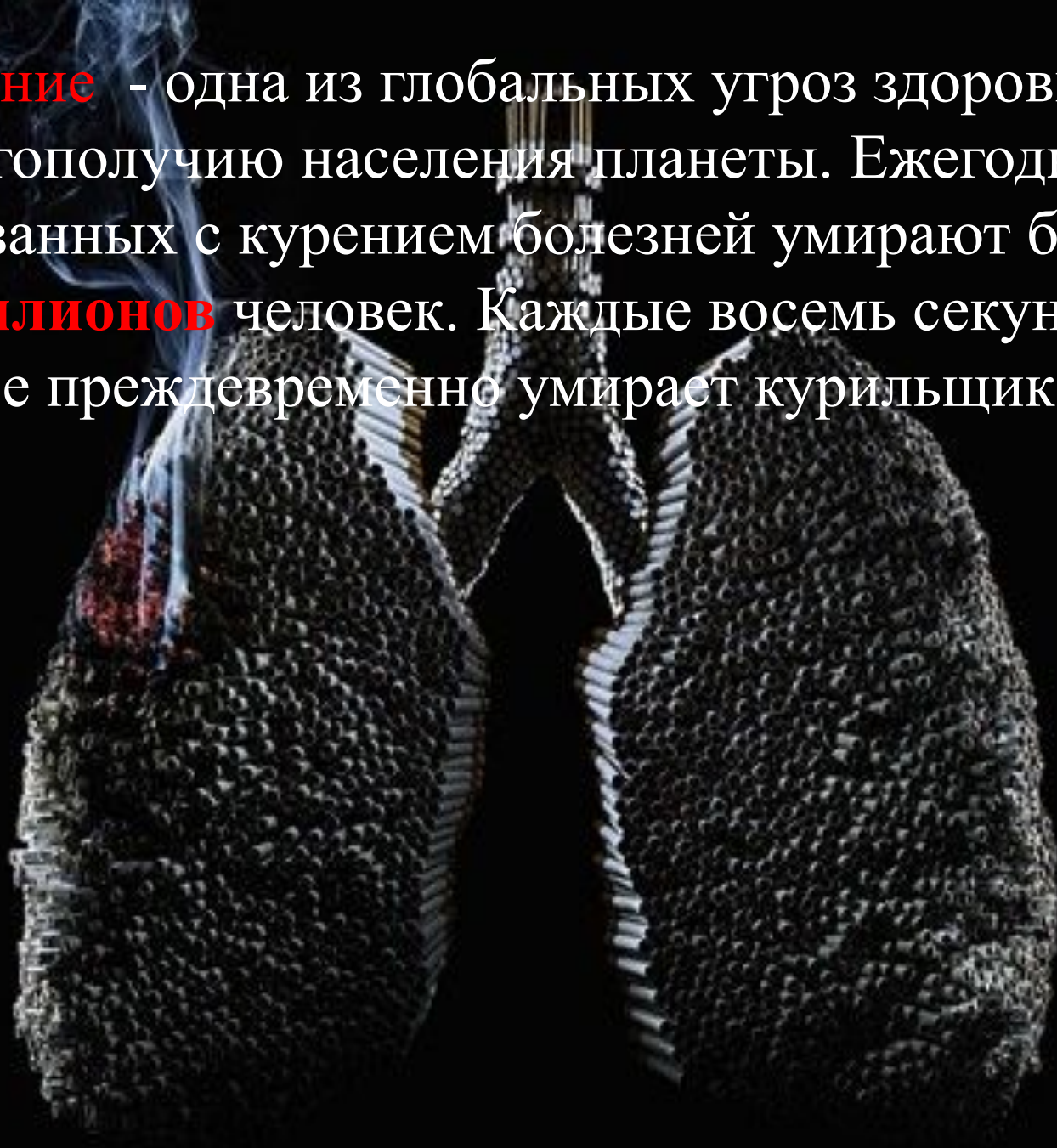


10 аргументов, чтобы бросить курить.

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



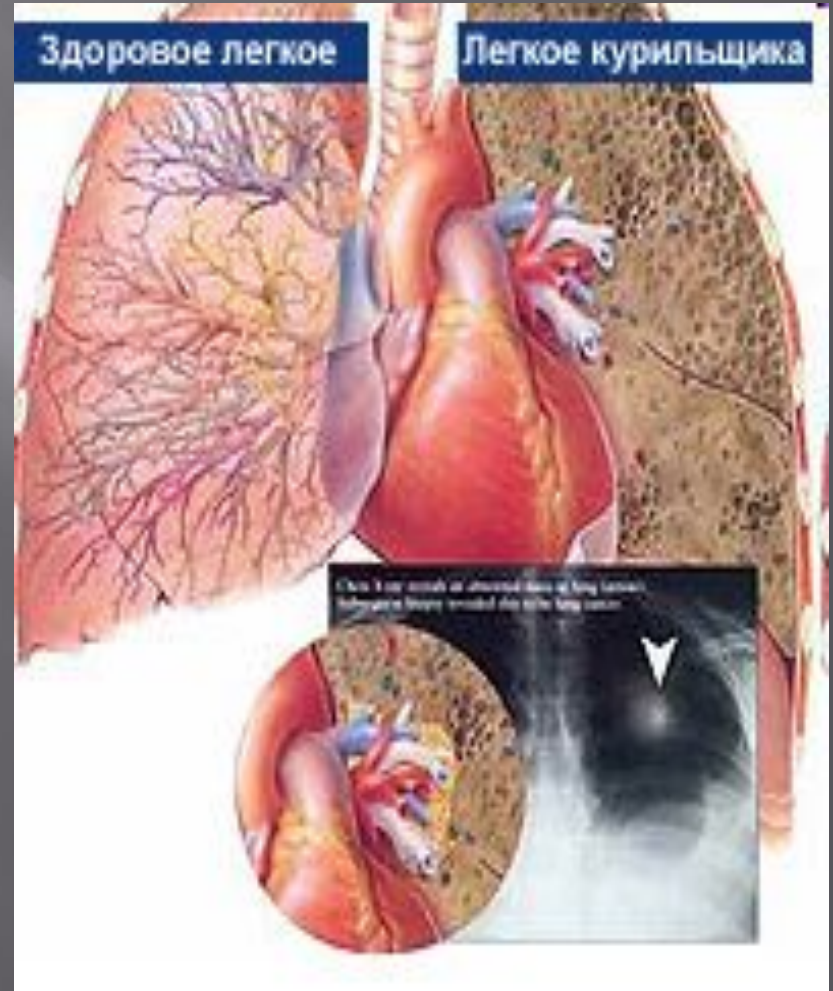
Болезни сердца и сосудов



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.

