

# Спаси свои легкие



НИКОТИН - ОДИН ИЗ САМЫХ  
ОПАСНЫХ ЯДОВ РАСТИТЕЛЬНОГО  
ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

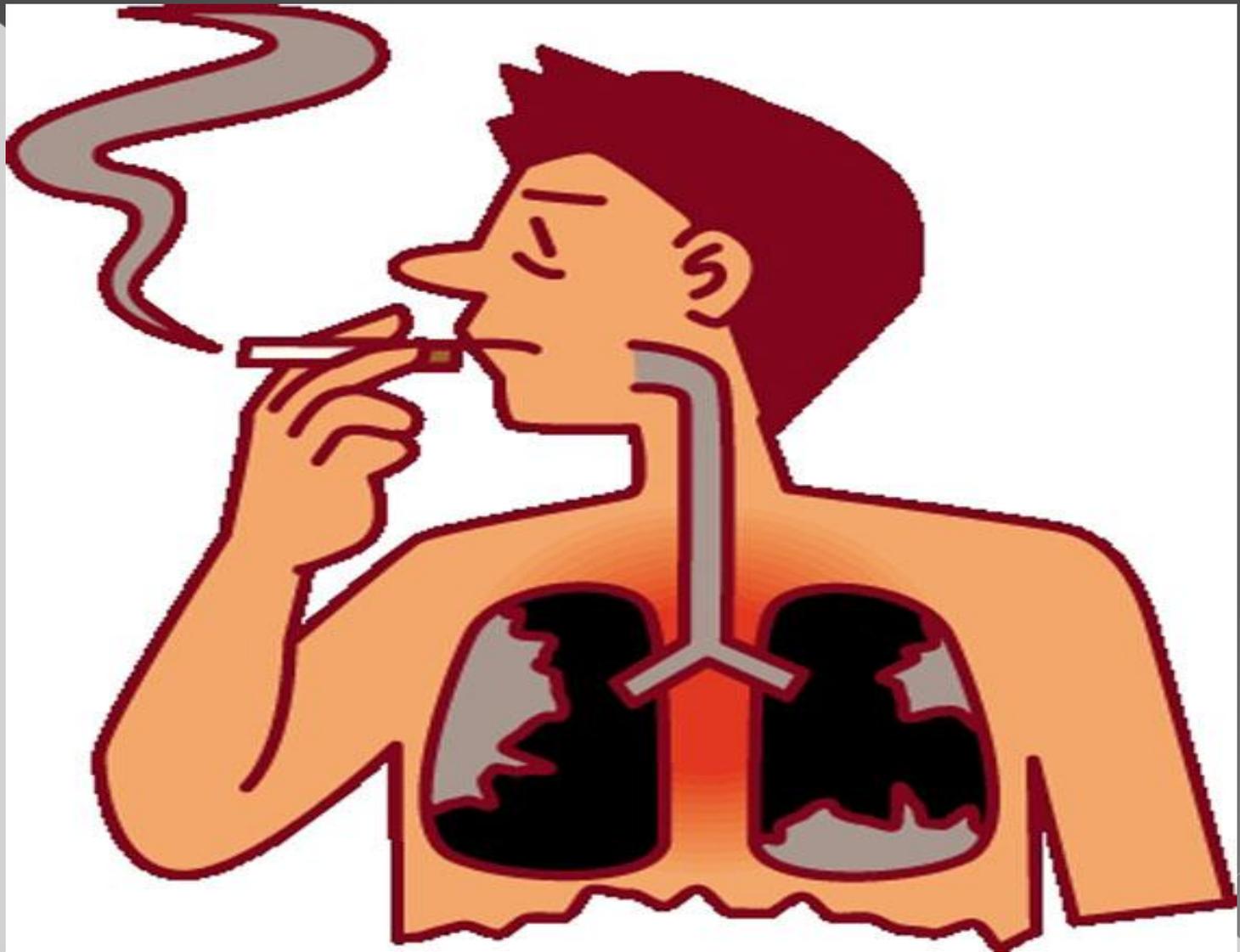






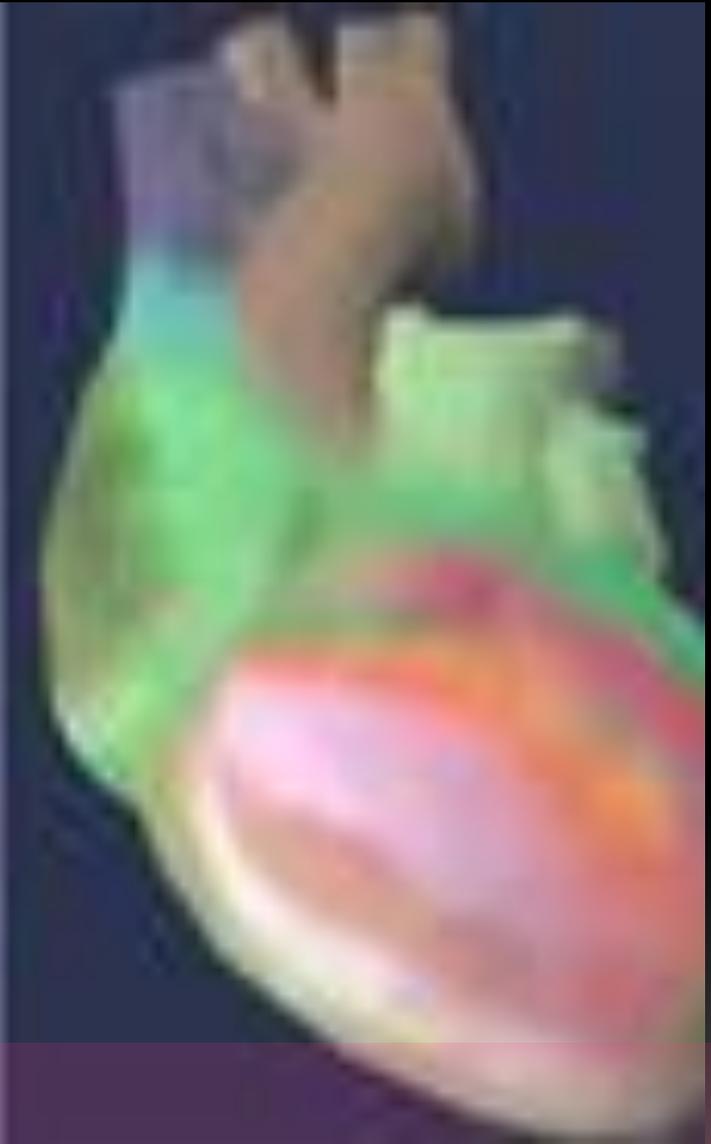
Курить не модно!  
Модно не курить!

DownHouse.info





**Человек  
который бросил**

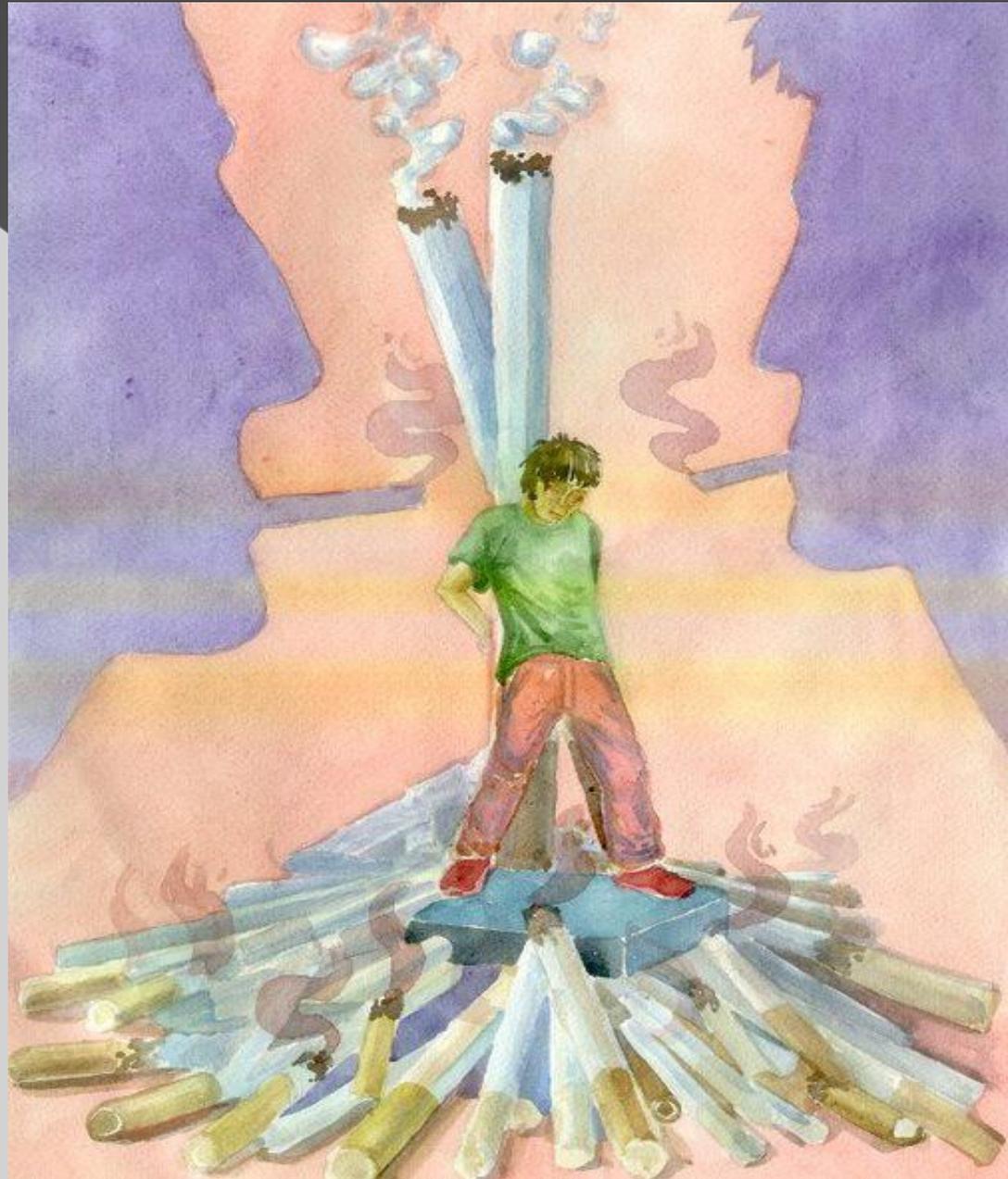


**сердце курильщика**

**КУРЕНИЕ  
УБИВАЕТ**







# Чем «заражают» сигареты

Курение может «наградить» раком легких через 20 лет, а гипертонией — уже через полгода

## ТАБАЧНЫЕ N-НИТРОЗАМИНЫ

(канцерогены)

Злокачественные опухоли легких, пищевода, поджелудочной железы, ротовой полости.

## АКРОЛЕИН

Поражение нервной системы, провоцирует астму, повышает риск развития онкозаболеваний, цистита.

## БЕНЗАПИРЕН

Раковые опухоли.

## АЦЕТАЛЬДЕГИД

Дефекты плода, злокачественная опухоль слизистой оболочки носа, рак гортани, органов дыхания.

## БЕНЗОЛ

Развиваются инфекции, возникают проблемы со сворачиваемостью крови, анемия, угнетение костного мозга, нарушение роста клеток крови, мутации клеток.

## УГАРНЫЙ ГАЗ

Уменьшает способность крови переносить кислород, сказывается на работе мозга и мышц (включая сердечную), сердечные приступы.

## 1,3-БУТАДИЕН

Увеличение новообразований.

## ФОРМАЛЬДЕГИД

Раздражение глаз, носа и кожи, тошнота, головная боль и головокружение, головная боль, сильное сердцебиение, аллергия, астма, поражение почек.

### Сроки возникновения

Возможные заболевания у курильщиков:

от 6 месяцев до 5 лет

Сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, дистония и др.

до 15 лет

Заболевания желудочно-кишечного тракта

до 20 лет

Проблемы с почками, угнетение костного мозга, анемия, проблемы со сворачиваемостью крови и др.

20—30 лет

РАК

Курение  
убивает!!!