

# Курение и влияние курения на здоровье человека.

## Способы бросить курить





**Курение** — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Курение – одна из самых частых причин тяжелых болезней и преждевременной смерти.

Людей с никотиновой зависимостью отличают не только проблемы со здоровьем, но и внешний вид.

**Я ПРОТИВ**



**КУРЕНИЯ**

Курение вызывает изменения в психике и физическом состоянии.

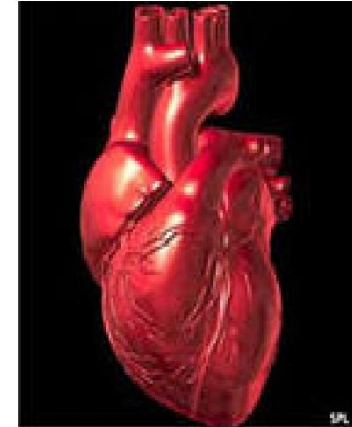
В организме формируется тяга к поддержанию постоянного уровня никотина в крови.



# Сердечно-сосудистая система



Сердце курильщика и сердце  
здорового человека



Сигарета: увеличивает частоту пульса на 20 ударов и повышает артериальное давление. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, при попадании в кровь вызывают сужение сосудов и увеличение нагрузки на сердечную мышцу.

# Пищеварительная система

При попадании в желудок, вещества табачного дыма раздражают его слизистые оболочки, нарушают секреторную функцию.



## Вредные последствия курения

- Насыщение крови углекислым газом вместо кислорода;
- выкидыш, аномальное развитие плода (при беременности);
- Хрупкие кости;
- Ослабленный организм, на выздоровление уходит больше времени.



# Методы в борьбе с зависимостью

- Инновационные препараты двойного действия, которые не содержат никотин.
- Переход на электронные сигареты и вейп.
- Спорт.
- Овощи и фрукты.
- Молоко.
- Обратитесь за помощью к специалисту.
- Книга «Лёгкий способ курить».





Облегчение, испытываемое при курении,  
— это чувство возврата «к нормальному  
состоянию», которое некурящие люди  
ощущают все время.

# *Спасибо за внимание!*

