

Мы против курения! А вы...?

Чем опасно курение?

Обратите внимание!

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. В процесс курения вовлечены практически все слои населения, в том числе женщины и подростки. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

Вред курения

Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез. Курение приводит к изменениям внутренних органов, чаще всего поражение затрагивает сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт. К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос. Курение является частой причиной пожаров, а окурки сильно



ий, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза. **Последствия курения:** Сердечно-сосудистая система. После каждой выкуренной сигареты увеличивается число ударов сердца, его минутный объем, повышается давление крови. Дым от сигарет приводит к сужению сосудов периферических артерий. Развиваются состояния, которые приводят к образованию тромбов.

гемоглобина, доставляющего кислород. Курение также приводит к повышению уровня свободных жирных кислот в плазме и общего содержания холестерина в сыворотке крови. Усиливает риск внезапной смерти.

Курящая беременная женщина подвергает себя риску выкидыша, рождению ребенка с низкой массой тела или рождению мертвого ребенка.

Статистическая информация

Если человек выкуривает в день 1-9 сигарет, то в среднем он сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими людьми, если курить 10-19 сигарет, то жизнь сократится на 5,5 лет, если выкуривать 20-39 сигарет – на 6,2

Много и длительно курящие люди в 10 раз чаще заболевают язвой желудка, в 12 – инфарктом миокарда, в 13 раз – стенокардией и в 30 раз раком легких.

**Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации**

Оноре де Бальзак

Здоровье и курение

Вторая Мировая Война - унесла жизни более 50 млн. человек. Курение сигарет - ежегодно убивает 6 млн. человек, и - становится причиной 30% смертей от раковых заболеваний. Курение, согласно статистике, является гораздо более серьёзным злом по сравнению с несчастными случаями, вроде авиа- или автокатастроф.

За последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 600 тысяч человек.

В возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 7% девушек. При этом в день он выкуривают в среднем 12 сигарет – юноши и 7 сигарет – девушки.

Получается, что в России курят более 3 миллионов подростков:

2,5 миллиона юношей

0,5 миллиона девушек

Общая масса окурков на Земле за год составляет 2 520 000 т

Курильщики ежегодно «выкуривают» т.е. выбрасывают в атмосферу 720 т синильной кислоты,

384 000 т аммиака,

108000 т никотина,

600 000 т дегтя

и более 550 т угарного газа;

Помни!

Если ты сильный курильщик - пребывание некурящего в течение 1 ч. в закрытом накуреном помещении равносильно тому, что он выкурил 4 сигареты.

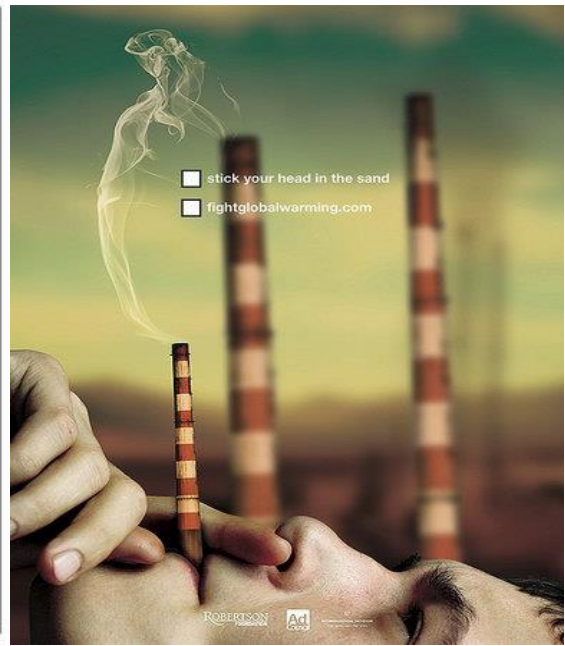
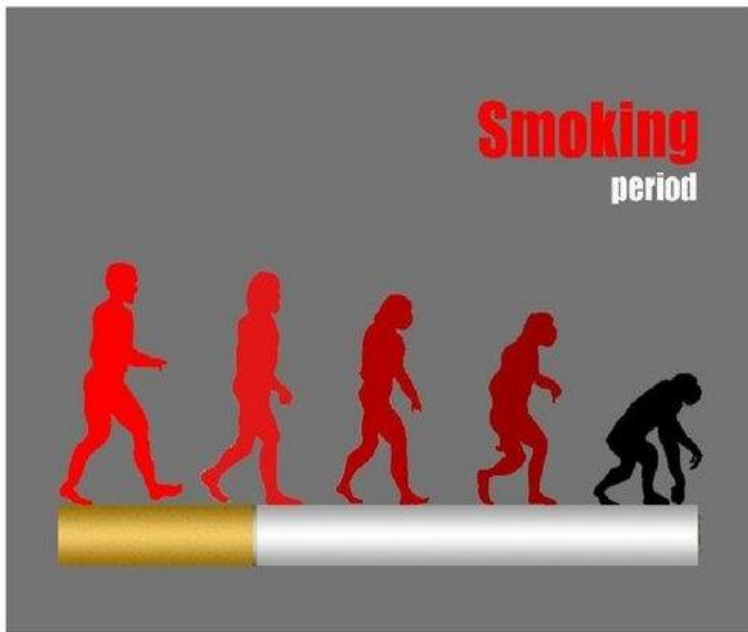
А знаете ли вы?

- если пиявка присосется к коже страстного курильщика, она тотчас отваливается и в судорогах умирает от отравления;
- если в помещении много табачного дыма, в аквариумах с искусственным продуванием воздуха наблюдались случаи отравления рыбок;
- ядовитые свойства никотина используются в сельском хозяйстве: один из главных компонентов многих препаратов для защиты растений от вредителей;
- лабораторные анализы показывают, что в 1 литре молока курящей матери может содержаться до 0,5 мг никотина;
- смертельная же доза никотина для младенца первых месяцев жизни – 1 мг.

**Курильщик! Сам себе ты враг,
Себе ты покупаешь рак,
Иль, что другое в том же роде.
Ставь крест на этой глупой моде!**

Знайте!

Курение – медленное самоубийство!



**«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
(английская народная поговорка)**

**«От курения тупеешь, оно несовместимо с
творческой работой»
И.Гете.**

**«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак.**