

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

ЕСЛИ "ЗАВЯЗАТЬ" ПРЯМО СЕЙЧАС



КОЖА

Сужение сосудов, ухудшение кровообращения вызывают кислородное голодание. В итоге - серо-желтый цвет лица, сухость кожи, потеря ее эластичности, дряблость, ранние морщины - часть платы за пагубную привычку.

ЗУБЫ

Высокие температуры, продукты горения и токсические смолы нарушают кровообращение в деснах, вызывая атрофию слизистой оболочки, ускоряют развитие зубного камня, трещин на зубах и развитию кариеса.

УШИ

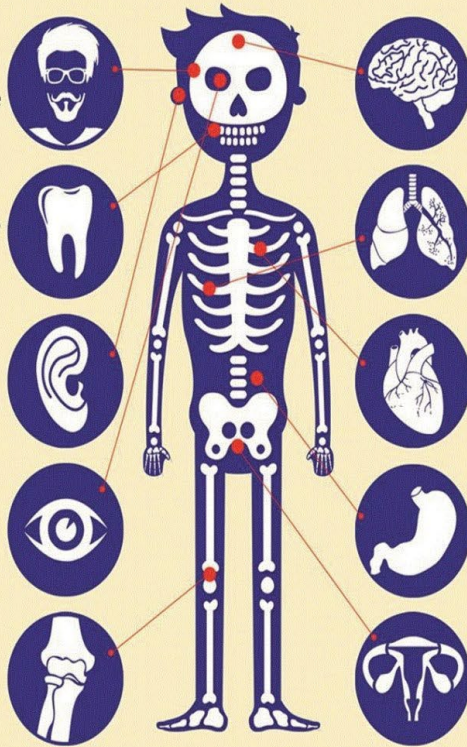
Нарушается способность восприятия речи, постепенная потеря слуха. Токсичные компоненты табачного дыма влияют на развитие заболеваний среднего уха (воспаление, хронический отит).

ГЛАЗА

Из-за плохого кровоснабжения ухудшается состояние сетчатки глаза в следствии чего наблюдается потеря зрения, курильщики страдают аллергическим конъюнктивитом, катарактой, могут полностью потерять зрение.

КОСТИ

Токсины из табачного дыма влияют на выработку женского гормона эстрогена, недостаток которого сказывается на костях. Вот откуда берется остеопороз, риск частых переломов, хромата.



МОЗГ, НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Через легкие никотин с кровью попадает в мозг в течение 8 секунд. Сужаются мозговые сосуды, уменьшается приток крови к нервной ткани. Возникают частые головные боли, портится память, риск развития внутримозгового кровотечения.

ЛЕГКИЕ

В следствии курения слизистая оболочка на легких покрывается смолой, легкие засоряются, что препятствует при дыхании поступлению кислорода. Итоги: отдышка, хронический кашель, эмфизема, рак.

СЕРДЦЕ, СОСУДЫ

Из-за частых сокращений изнашивается сердечная мышца. Это ведет к ишемической болезни сердца, инфарктам, гипертонии, заболеванию кровеносных сосудов (отеки ног, тромбы, гангрены).

ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

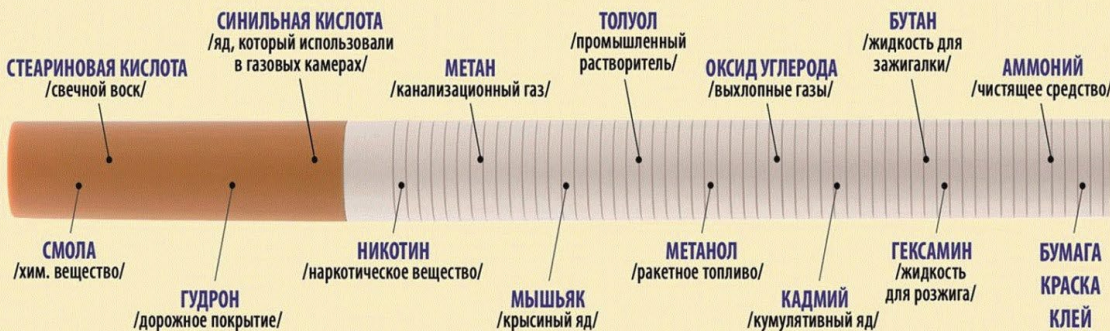
Печень, поджелудочная железа, желудок и кишечник "мстят" курильщику со стажем снижением аппетита, тяжестью и болями в желудке, частым вздутием живота, спазмами и метеоризмом, диареей, гастритами и язвами.

ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

Женщине-курильнице угрожает нарушение репродуктивной функции, риск преждевременных родов, бесплодие, раная менопауза, раковые изменения шейки матки. Мужчинам грозит снижение потенции, бесплодие.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ СИГАРЕТЫ И ДЫМА

400 ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ СОДЕРЖИТ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ **250** ИЗ НИХ НАНОСЯТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ **50** ВЫЗЫВАЮТ РАК



Курить - вредить не только здоровью, но и кошельку!

1 пачка сигарет =

100 руб. в день x 1-2 кг

3 000 руб. в месяц

36 000 руб. в год

180 000 руб. за 5 лет



23 % взрослых женщин
60 % взрослых мужчин
11,8 % девушек
22,4 % юношей

«ТАБАЧНАЯ» СТАТИСТИКА

В России табак становится причиной смерти более 500 тысяч человек.

Никотин - один из самых опасных растительных ядов. Для человека смертельная доза - от 50 до 100 мг (2-3 капли). Столько поступает в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает сразу потому, что такая доза вводится постепенно. Но, ударяя по организму в течение 20-30 лет, никотин наносит непоправимый ущерб.

2 минуты

Артериальное давление придёт в норму.

8 часов

Уровень окиси углерода (угарный газ) в крови снизится в два раза. Нормализуется уровень кислорода.

2 дня

Никотин будет выведен из организма. Обоняние и вкусовые рецепторы начнут обретать чувствительность.

5 дней

Бронхиолы в лёгких (распределяют воздушный поток) расслабятся, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса.

1 неделя

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи.

2 недели

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение 10 недель. Вкусовые рецепторы, заглушенные табачным ядом, полностью восстановятся.

1 месяц

Облегчается (совсем пропадет) головная боль, проходит отдышка, наблюдается прилив сил.

3-9 месяцев

Кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут, объем лёгких увеличится на 10%. На 50% уменьшится риск коронарной болезни сердца.

1 год

Риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% сократится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

5 лет

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека.

10 лет

Риск рака лёгких снизится до уровня риска у некурящего человека.

15 лет

Риск инфаркта вернётся к уровню риска у некурящего человека.

Одна затяжка – и это у вас в легких!

Подумайте!

Кадмий
Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течение 1 минуты воздуха с содержанием 2,5 г/м³ окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м³ является смертельным.

Бутан
Вдыхание бутана вызывает удушье и сердечную аритмию

Угарный газ

Гексамин
Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

Клей

Аммоний

Никотин
Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека — 0,5–1 мг/кг

Бумага

Метанол
Метанол — яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Прием внутрь 5–10 мл метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более — к смерти

Метан

Мышьяк
Мышьяк и все его соединения ядовиты. Смертельная доза мышьяка для человека составляет 50-170 мг (1,4 мг/кг массы тела)

Краска

оригинал.ру

Памятка

Мои аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.



ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ВЫЗЫВАЮТ РАК



Электронные сигареты вызывают никотиновую зависимость и рак

ВРЕД КАК ОТ ОБЫЧНЫХ СИГАРЕТ



Вред здоровью от электронных сигарет приравнен к вреду от курения обычных сигарет

ОПАСНО ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ



Пары электронных сигарет опасны для здоровья окружающих

БЕЗВРЕДНОСТЬ - МИФ



Миф о безвредности электронных сигарет поддерживается только их производителями

УСИЛИВАЮТ ЗАВИСИМОСТЬ



Электронные сигареты усиливают зависимость от обычных сигарет



