

Памятка о вреде курения

В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего.

*Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

*Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

*Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

*Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

*Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.

*Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух.

*В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

*Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

Подростковый организм получает больше токсинов, чем тело взрослого. Это объясняется меньшей массой и особенностью «стиля» употребления сигарет.

Скрывая привычку от родителей и воспитателей, дети курят быстро. Это приводит к тому, что в организм проникает на 20% больше отравляющих веществ. Кроме того, дети могут использовать недокуренные сигареты, которые имеют повышенное содержание ядовитых элементов. Какой еще вред приносит курение? Оно подавляет физическое развитие. Воздействие вредных веществ разрушает легкие и сердечно - сосудистую систему, провоцирует одышку и кашель. Никотин приводит к раннему износу сердца.

Вред курения заключается в приостановке интеллектуального развития, отрицательном влиянии на память и мышление.

Если в доме употребляют сигареты, то это негативно отражается на детях.