

## Памятка для учащихся о вреде курения

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы... Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. **И все это попадает в организм курильщика.**



- Окись углерода (ее еще называют угарным газом) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин неспособен переносить кислород, в результате чего нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.
- Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов

провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей - хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи.

- Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.
- Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.
- И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

### **Страшный результат**

По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек, или один человек каждые 8 секунд. Во всем мире курение становится одной из главных причин смерти, которую можно было бы предотвратить. Если так будет продолжаться и дальше, через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия и убийства, вместе взятые.

### **Только для девочек**

Взрослые женщины имели бы более здоровые зубы, если бы в молодости не курили. Согласно результатам исследований лишь 26% некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывают 48%.

- Французские ученые установили, что на внешности женщины курение сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть.

*Как это сказывается на коже?*

- Сначала появляется серый цвет лица, потом преждевременные морщины, кожа становится более тонкой, ранки на ней хуже заживают.
- У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с паховой грыжей или косоглазием.

### **Только для мальчиков**

- Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться маленького роста.
- Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным и быстро бегать. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не животворящий кислород, а угарный газ.
- Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, способствуют преждевременному облысению.
- Чем раньше молодой человек начнет курить, тем труднее ему будет впоследствии стать отцом.

**Помните!**

**Табак и здоровье – несовместимы!**

**Никотин – наркотический яд!**

**Курить – здоровью вредить!**

