

## Вредное влияние курения на организм

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. **Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека.** В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

### Состав сигаретного дыма

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина.

Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе:

цианид;  
мышьяк;  
синильная кислота;  
угарный газ и др.

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Так же в его составе присутствуют радиоактивные вещества:

полоний;  
свинец;  
висмут и др.

За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.

**Скажи НЕТ пагубным привычкам!**

## Вредное влияние курения на организм

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. **Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека.** В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

### Состав сигаретного дыма

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина.

Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе:

цианид;  
мышьяк;  
синильная кислота;  
угарный газ и др.

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Так же в его составе присутствуют радиоактивные вещества:

полоний;  
свинец;  
висмут и др.

За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.

**Скажи НЕТ пагубным привычкам!**

*Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек.*

#### **Болезни от курения**

- ✓ Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.
- ✓ Вред курения для зрительного аппарата обусловлен дистрофией сетчатки и сосудистой оболочки глаза из-за недостаточности кровоснабжения, а также губительным действием ядов на зрительный нерв.
- ✓ Наряду с этим никотин оказывает негативное влияние на слуховой аппарат. Выделяющиеся токсические вещества разрушительным образом действуют на иннервацию внутренних структур уха. Вследствие гибели чувствительных рецепторов возникают проблемы со сном, притупляется обоняние и вкусовые ощущения.
- ✓ Никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность. Реакции курящего человека замедляются, снижается интеллект.
- ✓ Употребление табака способствует снижению моторной функции желудка и кишечника, негативно влияет на состояние и функциональную активность печени. Смертность от болезней органов пищеварения — язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — у курящих людей в 3,5 раза выше, чем у некурящих.
- ✓ Никотин негативно влияет на внешность, вызывая ухудшение состояния кожи, потемнение зубов и неприятный запах. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению — функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.
- ✓ Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. Хроническая гипоксия вызывает задержки в его развитии и создает угрозу выкидыша. Дети курящих во время беременности матерей часто рождаются раньше срока. Они нередко имеют признаки гипотрофии и незрелости, часто болеют и отстают в развитии от сверстников.

**Скажи НЕТ пагубным привычкам!**

*Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек.*

#### **Болезни от курения**

- Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.
- Вред курения для зрительного аппарата обусловлен дистрофией сетчатки и сосудистой оболочки глаза из-за недостаточности кровоснабжения, а также губительным действием ядов на зрительный нерв.
- Наряду с этим никотин оказывает негативное влияние на слуховой аппарат. Выделяющиеся токсические вещества разрушительным образом действуют на иннервацию внутренних структур уха. Вследствие гибели чувствительных рецепторов возникают проблемы со сном, притупляется обоняние и вкусовые ощущения.
- Никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность. Реакции курящего человека замедляются, снижается интеллект.
- Употребление табака способствует снижению моторной функции желудка и кишечника, негативно влияет на состояние и функциональную активность печени. Смертность от болезней органов пищеварения — язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — у курящих людей в 3,5 раза выше, чем у некурящих.
- Никотин негативно влияет на внешность, вызывая ухудшение состояния кожи, потемнение зубов и неприятный запах. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению — функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.
- Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. Хроническая гипоксия вызывает задержки в его развитии и создает угрозу выкидыша. Дети курящих во время беременности матерей часто рождаются раньше срока. Они нередко имеют признаки гипотрофии и незрелости, часто болеют и отстают в развитии от сверстников.

**Скажи НЕТ пагубным привычкам!**