

Улучшает ли курение внешность?

➔ Курить еще не значит быть мужчиной. Степень взрослости определяется не курением или физической силой, а достижениями, разумом и поведением.

➔ Курильщик проявляет слабость, а не силу.

Многие взрослые курят только потому, что они не обладают силой воли.

➔ Курильщик не эстетичен и неприятен для окружающих.

Желтые пальцы и зубы. Раздавленные окурки, рассыпанный пепел, пропахшая одежда.

➔ Девушки сохраняют красоту, если
➔ будут начинать курить.

➔ У некурящих кожа лица сохраняется юной и свежей. Кто курит, раньше стареет.

➔ Недопустимо, чтобы курила женщина, так как табачный яд губит организм ребенка.

Человек должен быть защищен от пассивного курения, которое наиболее опасно женщинам и детям.

При курении в воздух с дымом поступает никотин и др. ядовитые вещества, этим воздухом дышат живущие и работающие рядом с курильщиком люди. В результате у них повышается риск развития онкологических заболеваний, чаще возникают заболевания легких.



СТОИТ НЕ КУРИТЬ!

Кто не курит – современен, здоров, разумен, вежлив.

- ➔ НЕКУРЯЩИЙ подходит для многих профессий.
- ➔ НЕКУРЯЩИЙ экономит средства для покупок.
- ➔ НЕКУРЯЩИЙ обладает силой воли.
- ➔ НЕКУРЯЩИЙ проявляет мужество.

**БОРЬБА ПРОТИВ КУРЕНИЯ
ВЕДЕТСЯ ВО ВСЕХ СТРАНАХ!**

**МЫ НЕ КУРИМ!
А ТЫ?**

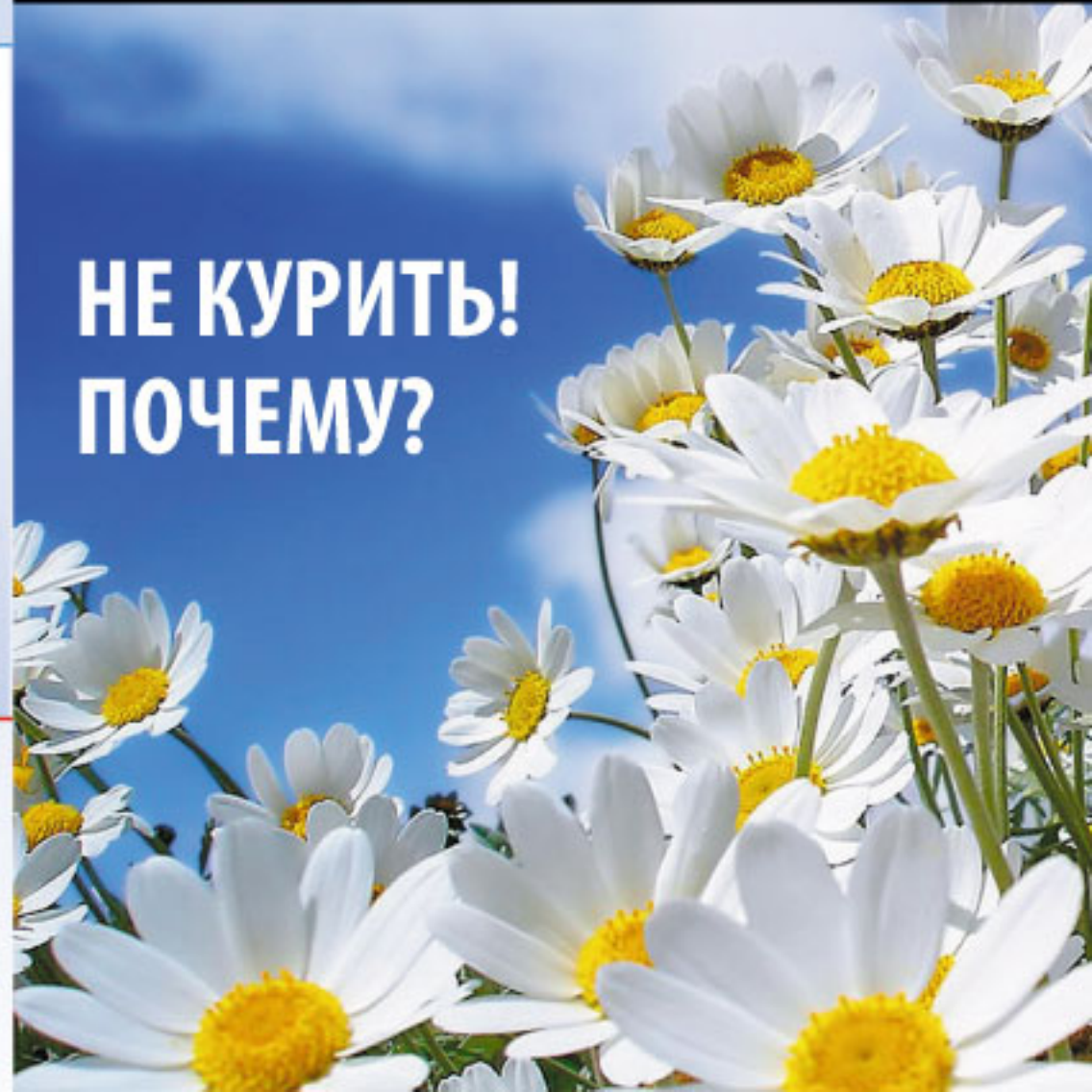


Рассуди, есть ли смысл не курить никогда? Или ты желаешь испытать все последствия курения...

ОГУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»
тел. (4722) 52-90-13, 52-91-25



Департамент
здравоохранения и социальной
защиты населения
Белгородской области



**НЕ КУРИТЬ!
ПОЧЕМУ?**

Почему подростки начинают курить?

Причина не единственная:

- ➔ Потому что полагают, будто это делает их более взрослыми;
- ➔ хотят понравиться девушке (юноше); так поступают другие;
- ➔ считают опасность для здоровья преувеличенной.
- ➔ хотят выглядеть более мужественными;
- ➔ хотят выглядеть более солидно и эффектно;
- ➔ хотят избавиться от неуверенности;
- ➔ хотят освободиться от смущения и робости.
- ➔ из опасения считаться трусом или маменькиным сынком.
- ➔ из любопытства, подражания, хвастовства, от скуки, легкомыслия.

Вредно ли курение?

В дыме сигареты содержится около 4000 компонентов. Более 40 из них являются канцерогенами (вызывают развитие опухолей).



Никотин – сильнейший яд, действующий на сердце, кровеносные сосуды, нервы. Взрослого мужчину могут убить 0,05 гр. никотина.

Смола во всех случаях вызывает раковые заболевания.

Оксид углерода (угарный газ) – сильнейший яд, легко соединяется с гемоглобином крови, что препятствует ее насыщению кислородом. В связи с этим замедляется рост мышц и костей, ухудшается память.

Продолжительность жизни курильщиков в среднем на 8-9 лет меньше, чем некурящих и зависит:

- от количества выкуриваемых каждый день сигарет;
- в каком возрасте человек начал курить.

Среди курящих высока смертность, особенно в возрасте 40-49 лет.

Особенно опасен табачный дым для детей и подростков потому, что ослабляется внимание, снижается способность к усвоению материала, курильщики страдают кашлем, болями в желудке, уступают в развитии и здоровье своим сверстникам. Кто не курит, тот лучше учится, т.к. умственная работа и концентрация внимания значительно снижаются у курящих. Доказано, что курильщики чаще становятся отстающими учениками в классе.



Табачная интоксикация через годы приводит к серьезным заболеваниям. Курение является непреодолимой преградой в осуществлении мечты стать летчиком, подводником, космонавтом, спортсменом.

Настоящий спортсмен никогда не курит!

Доказано:

- ➔ Дети и подростки, которые вдыхали сигаретный дым, обладают меньшим весом и вентиляцией легких;
- ➔ При одинаковых тренировочных нагрузках их достижения в спорте значительно ниже.

Курение:

- снижает иммунитет;
- приводит к повышению заболеваемости уже в начале курения;
- способствует развитию хронического бронхита и других заболеваний легких;
- сужает кровеносные сосуды;
- повышает артериальное давление;
- Заболевания сердца развиваются в 3 раза чаще, чем у некурящих, т.к. сердце работает с увеличенной нагрузкой. Главный фактор риска развития инфаркта миокарда – курение в юности.

Каждый 10-й курильщик умирает от рака легких.

