

**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 се-  
рьёзную опасность для  
организма человека.**

## **Советы, которые помогут бросить курить**

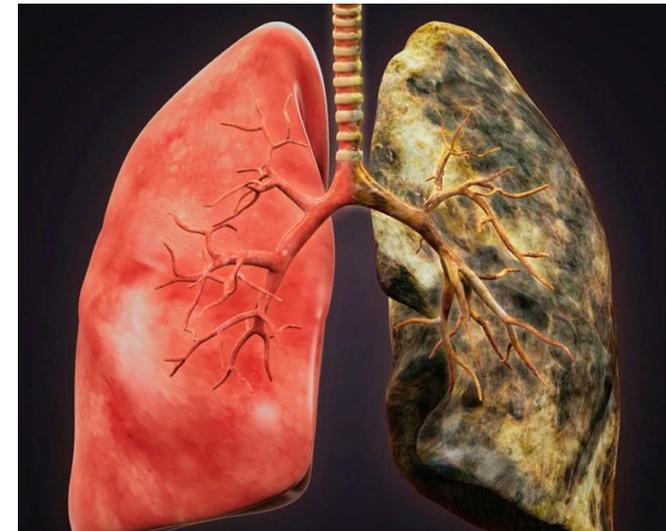
1. **Чтобы мотивировать себя, необходимо найти весомую причину курить.**
2. **Назначить «дату завершения».**
3. **Использование одобренных никотиновых заменителей может помочь уменьшить синдром отмены.**
4. **Не бросать курить в одиночку.**
5. **Быть готовым к испытаниям.**  
Прежде чем бросить курить, нужно подумать о том, как занять себя в минуты сильного желания закурить.
6. **Полезно заменить одну привычку другой, например, ежедневно гулять или заниматься спортом.**
7. **Считать, сколько получается сэкономить денег.**



[biblmorki@yandex.ru](mailto:biblmorki@yandex.ru)

12+

**НЕ КУРИ —  
ДЫШИ СВОБОДНО**



Морки  
2024г.

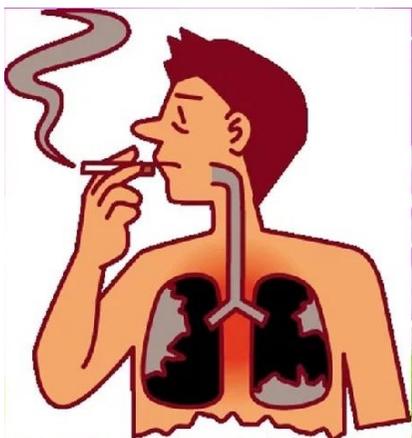
## СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах содержится 130 мг никотина. Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе цианид, мышьяк, синильная кислота, угарный газ.

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

Помимо них, 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.



## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Регулярное заглывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Смертность от болезней органов пищеварения у курящих людей в 3,5 раза выше, чем у некурящих.

Курение в четыре раза увеличивает риски нарушения сердечно-сосудистой системы — заполнение сосудов холестерином, развитие аневризмы аорты, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта.

При курении никотин быстро попадает в кровь и головной мозг. Вначале он вызывает сужение его сосудов, а затем компенсаторное расширение, которое сопровождается временным снижением объёма и концентрации внимания, ухудшением кратковременной памяти.

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.

Влияние курения на организм человека происходит, даже если он сам не курит, но находится рядом с курящим. Смолы и никотин, разрушающие организм при обычном курении, влияют и на пассивных курильщиков.

Кроме того, что курение вредит здоровью, оно является причиной множества пожаров, часто ведущих к инвалидности или смертельному исходу.