



## КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

16+

Каждый человек должен знать, что курение приносит огромный вред здоровью не зависимо от стажа курения, возраста и количества выкуриваемых табачных изделий.

**ОТ ПРОДУКТОВ СГОРАНИЯ ТАБАКА СТРАДАЮТ ВСЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ:**



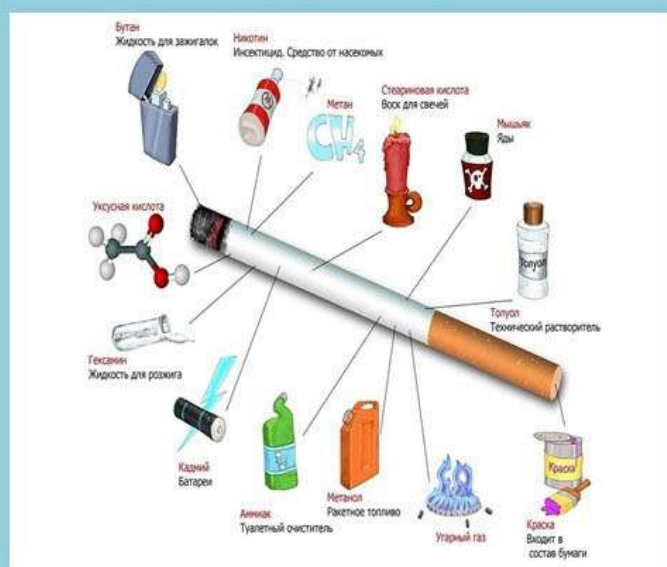
Курящие люди живут в среднем на 7-10 лет меньше некурящих.

**Задумайтесь над этим и примите правильное решение – откажитесь от курения!**

## Памятка о вреде курения

- Сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний).
  - Все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.
  - Эта вредная привычка — прямая причина хронической болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.
  - Во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.
  - Доказано, что курение ослабляет слух.
  - Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.
- В этой памятке о вреде курения содержится минимум необходимой информации. Постарайтесь познакомить с ней знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, памятка поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.

## ПОДУМАЙТЕ!



## ОДНА ЗАТЯЖКА - И ЭТО ВСЕ У ВАС В ЛЕГКИХ!

