

## О вреде курения.

**Курение** - одна из самых значительных угроз здоровью человека. Курение табака приводит к зависимости.



У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых: раздражительность, снижение концентрации внимания, проблемы со сном, повышенный аппетит, мощная тяга к табаку.

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром или легких сигарет безопасно, но это не так. Вред, наносимый курением любых сигарет одинаков для всех курильщиков. Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе:

- мочевого пузыря
- кровь (острый миелоидный лейкоз)
- шейка матки
- кишечник
- пищевод
- почки и мочеточники
- гортань
- печень
- полость рта (горло, язык, мягкое небо и миндалины)
- поджелудочная железа
- желудок
- трахея, бронх и легкие



## Если отказаться от курения.

Спустя год после отказа от курения - риск развития сердечно - сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил.

Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет, может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей, может привести к

смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких, может вызвать импотенцию у мужчин, у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки.

Самый эффективный способ замедлить прогрессирование заболеваний - прекращение курения.

Как только вы прекратите курить, ваше здоровье улучшится, и ваш организм начнет восстанавливаться.

Знайте! Курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.

Каждая сигарета, которую вы курите, вредна!