

# СКАЖИ "НЕТ" табакокурению!

Курение – это **психологическое расстройство**, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит **более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов**, среди них – никотин, угарный газ, смолы.

Никотин в чистом виде – это **яд нервнопаралитического действия**, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



## ЗАДУМАЙСЯ:



Тебе оно надо?

- Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибает.
- Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нем.
- Если заядлому курильщику поставить пиявку, то она очень скоро отваливается и погибает.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или **10 млн. смертей в год** – а это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

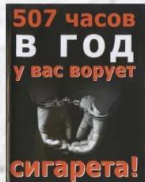


- Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.

Мало того, что курение отнимет жизнь в прямом смысле этого слова, так еще на сам процесс курения тратится огромное количество времени!

**Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении:**

- Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.
- Более 60% женщин, страдающих раком легких, – жены курящих. Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности, как физической, так и умственной.
- Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% – это пассивные курильщики.



## ПОМНИ:



Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников и поддержку из числа некурящих!  
**Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью!**  
**Самое главное – быть верным себе!**

