

Курить - здоровью вредить!

(памятка для подростков)



- **Откажись от курения – оно укорачивает жизнь на 10 лет и более!**
 - Никотин оказывает разрушительное действие на весь организм человека;
 - У курящих юношей - подростков наиболее страдает сердечно - сосудистая, эндокринная и нервная системы; у курящих девушек – подростков нарушается детородная функция.

- **Раннее приобщение к курению формирует стойкую табачную зависимость в зрелом возрасте!**
 - Частые жалобы курильщиков – стойкое снижение артериального давления и нарушение сердечного ритма, кашель и одышка;
 - Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака легких, чем те, кто начал курить после 25 лет.

- **Курение препятствует достижению высоких спортивных результатов!**
 - У курильщиков более 10% гемоглобина блокируется угарным газом, что препятствует поступлению кислорода к тканям и органам;
 - Одышка, возникающая у курящих спортсменов, соответствует нахождению на высоте 2000м и способствует возникновению эффекта кислородного голодания.

- **Помни! Твой враг - пассивное курение – вдыхание некурящим человеком сигаретного дыма!**
 - Дети, находящиеся в накурленном помещении, фактически тоже курят;
 - Курение в присутствии детей приобщает их к курению;
 - Пребывание в закрытом помещении, где курят в течение 8 часов, соответствует курению более 5 сигарет;
 - Пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого.

Откажись от курения!

Здоровый образ жизни – установка на здоровье!

МОЛОДЕЖИ о КУРЕНИИ

Когда Вы бросите курить...

- ... **через 20 минут** после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
- ... **через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови.
- ... **через двое суток** усилится способность ощущать вкус и запах.
- ... **через неделю** улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта.
- ... **через полгода** нормализуется пульс, улучшатся спортивные результаты.
- ... **через один год** риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.
- ... **через 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку сигарет в день.

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

