



**О вреде курения  
на организм человека**

## **Никотин входит в рейтинг самых опасных ядов имеющих растительное происхождение**

В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Самый страшный из них – никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте – смертельному яду.

При затягивании и быстром курении попадание никотина в кровь увеличивается. Печень, почки и легкие подвергаются огромным нагрузкам и, естественно, разрушению, пропуская через себя никотин.

Если никотин обезвреживается и выводится из организма, то почему у человека возникает повторное желание закурить?

Никотин, попав в организм, включается в процессы обмена. Он становится необходимым организму, привычным.

**Так, у человека появляется пристрастие к курению.**

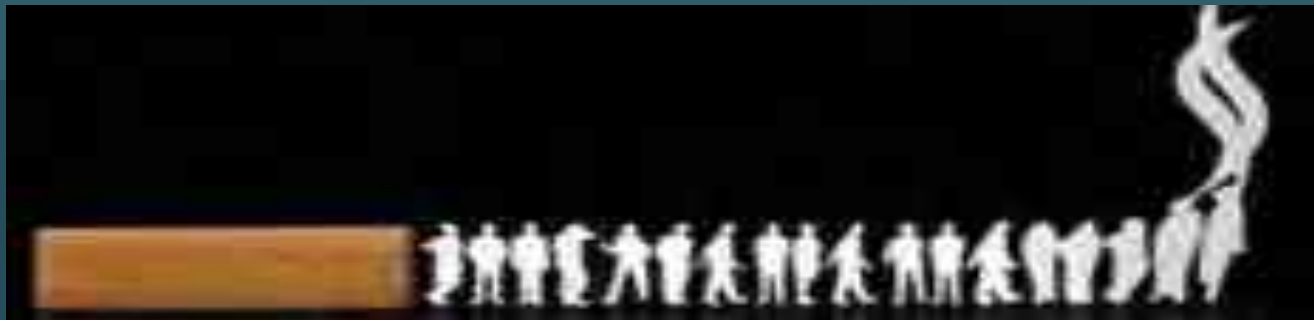
Даже на одну сигарету организм реагирует отрицательно.

Появляется так называемое никотиновое отравление, которое сопровождается усиленным отделением слюны, бледностью, слабостью, сонливостью и тошнотой.

Могут появиться чувство страха, шум в ушах, головная боль, учащенный пульс и сердцебиение.

Одних людей останавливают именно эти ощущения. И они больше никогда не прикасаются к сигарете. Других - ум, воля, совесть.

Чтобы не было проблем и неприятностей, лучше просто не начинать курить. Не усложняйте себе жизнь.



## **Насвай, снюс, жевательный и нюхательный табак (снафф)**

создают и поддерживают никотиновую зависимость, а содержащиеся в них компоненты тоже вызывают рак и другие заболевания.



**Бездымный  
табак**

**СНЮС ВЫЗЫВАЕТ СИЛЬНЕЙШЕЕ ПРИВЫКАНИЕ, МЕНЯЕТ СОЗНАНИЕ И ОПАСЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД ПРИ ПЕРЕДОЗИРОВКЕ.**

# ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА

Снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них- нитрозамины, они образуются ещё при производстве, в процессе ферментации табака.

«Безвредность снюса»- опаснейшее заблуждение!  
Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, рака лёгких, тахикардии, гипертонии.

## Почему стоит отказаться от курения



Курение является фактором риска развития большинства заболеваний человека:

**Инфаркт и  
инсульт**

**За один год через легкие курильщика проходит около 800 г табачного дегтя. Поэтому легкие курильщика становятся более темными.**





Легкие некурящего человека

## Сравни и сделай ВЫВОДЫ

Легкие курящего человека





Говорят, что когда человек покурит, у него пропадает чувство голода.

Почему так происходит?

Дело в том, что никотин повышает уровень сахара в крови. Именно поэтому у человека появляется ощущение эйфории и пропадает чувство голода. В любом случае, это аномалия.

1- после эйфории происходит последующее угнетение нервной системы, своеобразный спад, после которого организм требует очередную порцию никотина для своего взбадривания.

2- природа определила совсем другой способ для утоления голода.

3- не есть или перебивать аппетит сигаретой - это преступление против самих себя.

# Советы:

- 1 - Избегайте курящих компаний.
- 2 - Объединяйтесь с теми, кто не курит.
- 3- Не обращайте внимания на предложения закурить.
- 4- Занимайтесь в кружках, секциях.

Народная мудрость гласит:  
«Все пороки от безделья»

**Будьте здоровы  
и счастливы!**



**КУРИТЬ**



**НЕ МОДНО**



**ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!**



**Наше здоровье –  
в наших  
руках!**



**Здоровому  
все здорово.**



Народная мудрость

***Сделайте правильный выбор!!!***