

5**При курении стенки сосудов спазмируются.**

Сочетание сигарет с противозачаточными средствами повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний для женщин всех возрастов в 38 раз по сравнению с женщинами, которые не курят и не принимают таблеток.

Страдают сосуды не только сердца. У курящих часто возникает болезнь периферических сосудов, которая называется облитерирующий эндартериит, то есть идет закупорка сосуда изнутри. В начале она проявляется так называемой перемежающейся хромотой: при ходьбе появляется резкая боль в икрах ног, которая заставляет человека останавливаться. Если не бросить курить, то болезнь развивается дальше. Омертвевает большой палец ноги, затем вся стопа. Приходится отнимать ногу. Если и в этом случае курильщица не расстанется сигаретой - процесс переходит на другую ногу, а затем и на руки...

6**Превышенная доза облучения.**

Американские исследователи установили наличие в табачном дыме, при сгорании табака, значительное количество полония 200, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, равную 36 рад, что в семь раз больше дозы, установленной соглашением по защите от радиации.

7**Курение вызывает тяжелые заболевания легких не только у самих курящих, но и окружающих, особенно у детей.**

Вовлечение в "пассивное курение" людей против их воли и желания быть здоровыми жестоко! Среди детей до 5 лет, в семьях курящих, часто болеющих 73,9%. В семьях с двумя курильщиками - 77%. При обследовании семей с тремя курильщиками ни одного здорового ребенка не выявлено.

- Откуда эта иллюзия о курении, как способе для снятия стресса и возможности выглядеть круто? Задумайся!



**Вред здоровью
приносит
любая доза
табачного дыма!**

**Настоящий отдых НЕ СВЯЗАН с курением!
Успех НЕ СВЯЗАН с курением!
Здоровье и продолжительность жизни
ИСКЛЮЧАЮТ курение!
Желание родить здоровых детей
ИСКЛЮЧАЕТ курение!**

**ТРЕЗВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ -
НОРМА ЖИЗНИ!**

- В плену стереотипа находятся многие.
Я просто хочу быть здоровым, создать крепкую семью, добиться успеха и финансовой независимости, поэтому **выбираю трезвость!**
Ты тоже решил(а) избавиться от табачной (алкогольной и любой другой) зависимости, прекратить травить себя или хочешь помочь в этом родным и друзьям?

Позвони в общество "Трезвение!"
+7 (343) 213-21-99, 251-42-37,

заходи на сайт www.trezvenie.org, www.prosvetcentr.ru
Присоединяйся к группе vk.com/trezvaja_molodej



Пожалуйста, НЕ ВЫБРАСЫВАЙ! Передай курящей подруге!

**КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ
ВЫБИРАЙТЕ САМИ**

Лозунг Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)



**35 тысяч человек
гибнет на дорогах России ежегодно**

**300-320 тысяч человек умирают в
России ежегодно от болезней,
связанных с курением
(по расчетам Института канцерогенеза)**

**Только ты можешь это остановить!
Защити себя от ядовитого наркотика!**



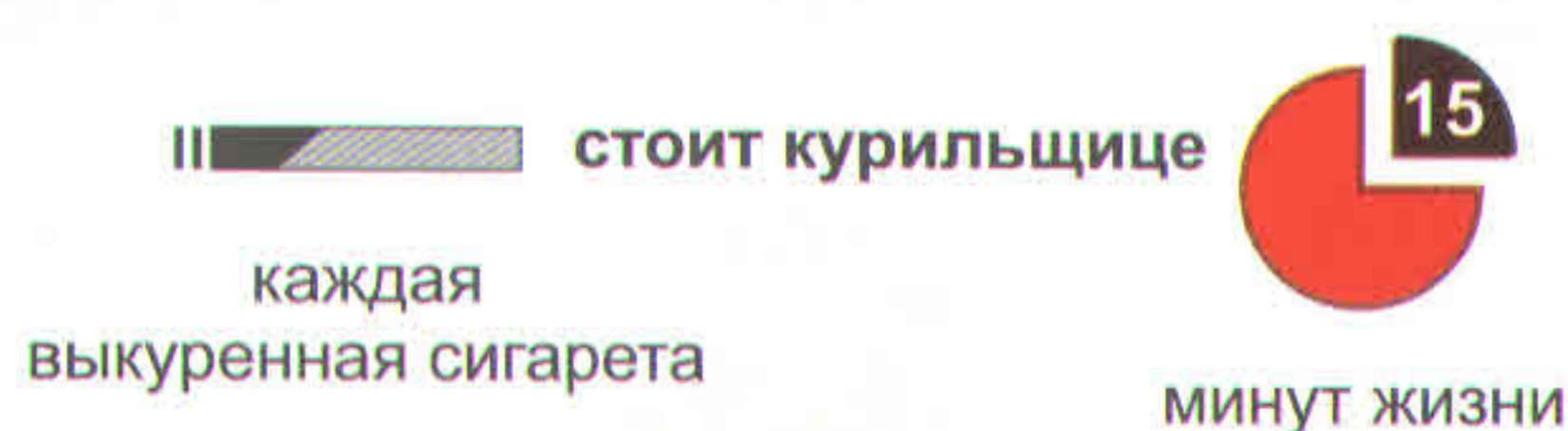
Доставая сигарету из пачки, вряд ли кто-то задумывается о быстром росте атеросклеротических бляшек в сосудах сердца и мозга, о бесплодии и рождении больного ребёнка, о пагубном примере детям, которые на подсознании принимают эстафету разрушительного самоотравления. Почему? Потому что табак стал "спутником" жизни, облекшись в "безобидную" упаковку. Вот **несколько фактов** того как табачная зависимость подтачивает жизнь и разрушает её, раня многих людей в нашем окружении.

1 Табак это наркотик. Курение - наркомания.

Курение - удовольствие патологическое, вызванное извращением психики, как у всякого наркомана. То же самое чувствуют морфинисты, курящие опий и т.п., то есть люди, находящиеся в крайней степени деградации личности, с глубоким изменением в мозгу, и таким поражением во всех органах, которые быстрыми темпами ведут человека к гибели. Такое же разрушение мозга, психики и всего организма имеет место и у курящих табак, здесь только темпы несколько замедленные, но сущность остается та же.

Удовольствие от сигареты человек испытывает тогда, когда он становится табачным наркоманом. Пока он не наркоман, курение ничего, кроме отвращения, не вызывает. Осознание того, что придётся подышать ядовитым дымом навряд ли приведёт в восторг!

2 Курение не только сокращает жизнь, но всегда приносит или усугубляет болезнь.

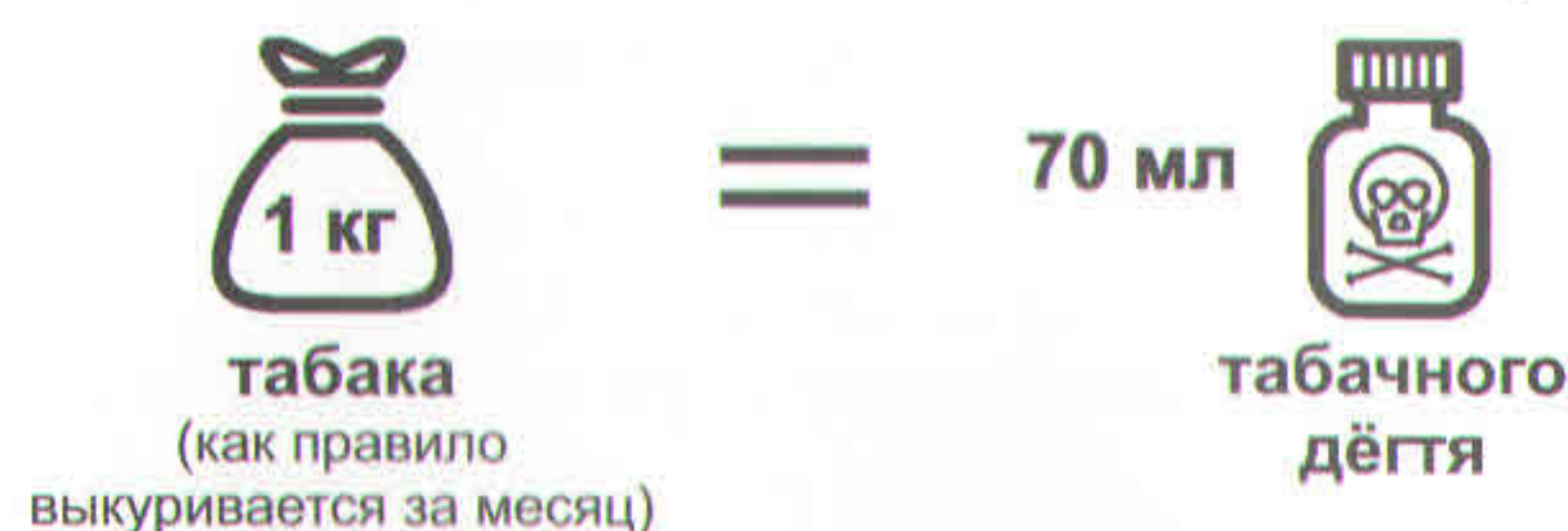


Курящие по сравнению с некурящими чаще страдают от простудных заболеваний, аллергических нарушений. Процесс выздоровления после многих заболеваний органов дыхания и хирургических операций длится дольше и чаще дает осложнения. Курение увеличивает степень риска заболеть тяжелыми хроническими заболеваниями.



3 Канцерогенная роль курения сказывается не только на легких.

Табачный деготь содержит около сотни химических соединений, в том числе **канцерогены - химические вещества, воздействие которых на организм человека может вызывать рак** (тяжелое онкологическое заболевание). Рак полости рта, губы, языка, желудка, пищевода, гортани у многокурящих наблюдается приблизительно в два раза чаще, чем у некурящих.



За десять лет через дыхательные пути курильщицы проходит свыше **8 литров табачного дегтя.**

4

Вредные последствия курения сказываются на женщине, как на будущей матери.

В России курят 48 процентов беременных женщин! Задумайтесь. Среди курящих матерей наблюдается отчетливо выраженная смертность при родах. Кроме того, среди детей, родившихся от курящих матерей, значительно выше отмечается заболеваемость, отставание в умственном и физическом развитии.

Частота преждевременных родов стоит в прямой зависимости от интенсивности курения женщины. Отравление никотином угрожает и грудным младенцам у курящих матерей, так как он содержится в их молоке.

Вредное воздействие табака на репродуктивную функцию происходит по следующему сценарию. Хроническое отравление никотином отражается на деятельности желез внутренней секреции. Никотин активизирует деятельность надпочечников и выделение ими адреналина, обладающим сильным сосудосуживающим действием. Повышается кровяное давление, резко сужается просвет сосудов: мозга, нижних конечностей, внутренних органов, особенно сердца, а также половых желез. Функция последних снижается. Действуя на центр половой функции, никотин при длительном введении его в организм, может стать причиной нарушения менструаций, а иногда прекращения их. **Курящие женщины в 8 раз чаще оказываются бездетными.** Девушкам необходимо знать, что коварство табачных ядов может проявиться через несколько лет «табачного» стажа.

По оценкам ВОЗ - Всемирной организации здравоохранения, Россия является одной из самых курящих стран - у нас курят 63 процента взрослого населения, причем, **каждый четвертый курящий - это женщина.**