

« А чем конкретно вредно курение?»

Саша, 15 лет

- В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 4000 вредных веществ, в том числе **окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы...** и все это попадает в организм курильщика.
- **Окись углерода** (ее еще называют угарным газом) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород, в результате чего нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, **все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.**
- Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов. А также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие **бронхиальной астмы**, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей – **хронический бронхит**, который

сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к **раку губы, языка, гортани, трахеи, легких.**

- Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.
- Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению **язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.**
- Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных сигарет за день ослабляют восприятие разговорной речи.
- Заявления курильщиков, что никотин помогает им сосредоточиться, потерпел фиаско. Курение, напротив, снижает скорость мышления и уровень интеллекта.

Только для девочек...

- Взрослые женщины имели бы более здоровые зубы, если бы в молодости не курили. Согласно исследованиям, лишь 26% некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывают 48%.
- Ученые установили, что на внешности женщины курение сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк,

аммиак, свинец и ртуть. Каково их выносить коже?

- Сначала появляется серый цвет лица. Потом преждевременные морщины, кожа становится более тонкой, ранки на ней заживают хуже.
- У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, паховой грыжей или косоглазием.

Только для мальчиков...

- Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться низеньким.
- Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упада. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не кислород, а угарный газ. Но клеткам – то нужен кислород!
- Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, ведут к преждевременному облысению.
- Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах. А еще курение повреждает сперму. Чем раньше молодой человек начнет курить, тем труднее ему будет впоследствии стать отцом.

И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет!!!

Мифы о курении

• Курят все.

Не все. У нас в стране курят 60% мужчин и 10% женщин. Это, конечно, много. В развитых странах курящих гораздо меньше, и даже не все подростки пробуют курит. Среди девочек 13-14 лет – только 25% , и то к 17 годам их число сокращается до 18%. А вот число курящих мальчиков, к сожалению, увеличивается.

• Курить понемногу не вредно

Это не так. 2 сигареты, которые женщина выкуривает каждый день, или 3 сигареты для мужчины сокращают их жизнь на год.

• От курения худеют

Вокруг столько полных людей, которые курят? Что же они не худеют? Другое дело, что люди, бросившие курит, могут в первые месяцы немного поправиться. Просто они теперь по-другому ощущают вкус еды, ее аромат, у них появляется аппетит. Но если не переедать, быстро войдешь в норму.

• Курящая девушка выглядит привлекательно

На самом деле 80% мужчин предпочитают, чтобы женщины не курили.

• Курение успокаивает

Увы. Последние исследования показали, что это не так. Наоборот, курение повышает тревожность и ведет к депрессии.

• Курение модно

Сейчас модно быть здоровым, спортивным, чтобы тебя хватило на все: на интересную работу, карьерный рост, путешествия, увлечения...и на долгую-долгую жизнь!!!



БУ «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Лучик»

***Дым «ломает» организм
(буклет для подростков)***



С.П.СЕРГИНО