



**Курение**

**ВРЕДИТ** **здоровью!!!!**



Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек...

- Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего человека больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.
- Курение - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.
- Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.
- Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Ученые многие годы говорили о вреде курения для глаз, но только современные исследования смогли подтвердить, что из-за содержащиеся в сигарете веществ, нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза.
- Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это – облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Происходит сужение сосудов и приток крови к тканям и клеткам сильно нарушается. Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечности (ей).
- Клинические испытания, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной, как кожа семидесятилетней некурящей.

• У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Так и женщины, которые курят, страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

• Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курящие люди расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть не то чтобы по незначительному, но и по ничтожному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов, человек становится раздражительным, неживучим, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер».



**Люди, не курите...**

**Жизнь и так коротка...**

**а успеть надо многое...**