

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

(памятка для подростков)



- **Откажись от курения – оно укорачивает жизнь на 10 лет и более!**
- Никотин разрушает организм человека. У курящих юношей - подростков наиболее страдает сердечно - сосудистая, эндокринная и нервная системы; у курящих девушек – подростков нарушается детородная функция.
- Курение связано с развитием 40 и более заболеваний.
- По данным ВОЗ каждые 6,5 секунд на планете умирает 1 человек от болезни, связанной с использованием табака.

Раннее приобщение к курению формирует стойкую табачную зависимость в зрелом возрасте.

- Никотиновая зависимость - причина заболеваемости и смертности от самых разных патологий.
- Электронные сигареты, спайс, снюс содержат опасные вещества, быстро формируют зависимость, вызывают психические нарушения, тяжелые нервные расстройства, попытки суицида.
- 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.

Последствия курения детей и подростков: ухудшается зрение и развивается близорукость, появляется анемия и аритмия, ухудшается кровообращение, головной мозг недостаточно снабжается кислородом, ухудшается память, замедляется физическое развитие.

Помни! Твой враг - пассивное курение!

- Дети, находящиеся в накуренном помещении, фактически тоже курят.
- Курение в присутствии детей приобщает их к курению.
- Пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого.

Откажись от курения! Здоровый образ жизни – установка на здоровье!