

## Ты куришь?!

### Значит твоё будущее это...

- от курения станет хриплым голос;
- постепенно почернеют, испортятся зубы;
- кожа лица приобретет землистый оттенок;
- резко пострадает обоняние, и ухудшится вкусовые качества;
- запах изо рта курильщика неприятен;
- появляются головные боли и горечь во рту;
- очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой;
- число заболеваний увеличится в 3-4 раза;
- постоянное недомогание превратит жизнь в тягостное пребывание.



## **Жизнь без табака!**

Избежать несчастий, которые несет в себе курение, легче всего одним способом - никогда не курить!

## Вред табакокурения

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям. Статистические данные утверждают: по сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96-100% всех больных раком легких. Каждый седьмой курильщик со стажем - тяжким недугом кровеносных сосудов

Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется снижением работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.


Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.


# Курение – опасный враг здоровья.





Курение является одной из наиболее распространенных и массовых в мировом масштабе привычек, наносящих вред, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом.





 **Насвай** – это смесь, в одной дозе которой содержится количество табака, равное 3-4 сигаретам. Поэтому его потребление приводит к никотиновой зависимости.


 **Насвай** изготавливается кустарным способом, состав входящих в него компонентов не регламентируется, а значит, является потенциально опасным.

 В шведской лаборатории был проведен химический анализ насвая. В его примесях были обнаружены:

 **бензапирен** (содержится в золе), провоцирует рак легких, опухоли печени и молочной железы.


 **хром**, вызывает раздражение кожи и слизистых, приводящее к появлению язв. Помимо этого хром оказывает общетоксическое действие, что сказывается в поражении печени, почек, желудочно-кишечного тракта.

 **никель**, приводит к системному токсическому действию, кожным заболеваниям.


 **свинец**, накапливается в различных органах и тканях, вызывая их постепенное разрушение.



 **мышьяк**, оказывает токсическое действие на


нервную систему, поражает сосуды, печень, почки, верхние дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт. Воздействие высоких концентраций мышьяка увеличивает риск рака кожи, провоцирует развитие диабета.

 При длительном потреблении насвая велик риск развития болезней зубов, раковых заболеваний ротовой полости.


В странах Средней Азии 78% больных раком полости рта и гортани являются потребителями насвая.

 Обильно выделяющаяся при закладывании насвая слюна вызывает у начинающих потребителей сильное жжение слизистой ротовой полости, головокружение, апатию, тошноту и рвоту.

  Употребление насвая отражается на психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память. При употреблении насвая прекращается выработка спермы, нарушается детородная функция организма.


 Зачастую насвай содержит экскременты животных, что приводит к заражению

«насвайшика» кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями. Согласно химическому анализу насвая, приобретенного на улице г. Уфы и направленного в лабораторию Башкирского государственного университета, данное вещество содержало экскременты грызунов. Они являются источником смертельно опасной болезни – мышинной или геморрагической лихорадки.

 Портрет человека, употребляющего насвай:

- язвы на деснах, языке, губах;
- постоянный кашель;
- разрушающиеся зубы;
- резкий неприятный запах, напоминающий запах курятника, исходит изо рта, от всего тела потребителя насвая.

- повышенное слюноотделение «насвайшика» приводит к частым плевкам, имеющим зеленый цвет.

 Существует риск быть подсаженным на наркотики, так как наркодилеры могут подмешать в насвай гашиш, марихуану или синтетические наркотики.

**Как видишь, плюсов от употребления насвая мы не нашли.**

**На наш взгляд, их не существует, а значит, ВЫБОР ОЧЕВИДЕН!**