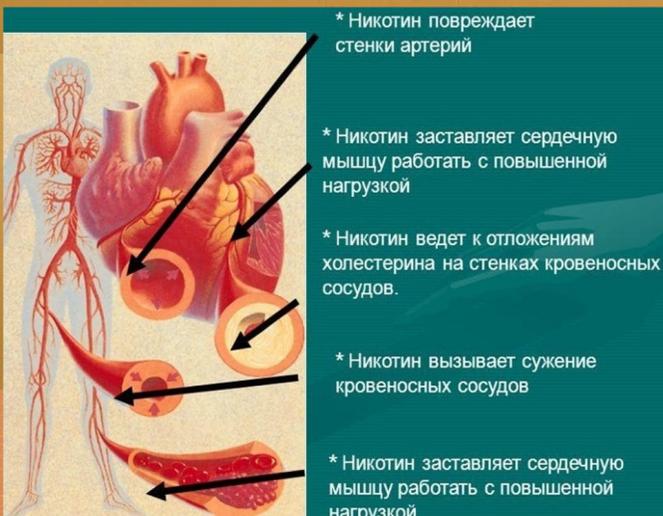


## Влияние никотина на дыхательную систему

- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).



## Влияние курения на нервную систему, сердечно-сосудистую систему



Табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая её. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Как долго ты будешь жить?

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;
- 1 пачка сигарет — на 5 ч;
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;
- кто курит 20 лет — 5 лет;
- кто курит 40 лет — 10 лет

**КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**

ГБУЗ РА «АРЦМП»  
8 (8772)52 -36 -36, 52 -96 - 39

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ «ШАНС»  
8 (772)56- 86 -80

ГБУЗ РА «АРНД» 8(8772)543 - 543

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ 8 (8772) 52-96-39

# Курение - убивает!



# БРОСЬ СЕГОДНЯ И СЕЙЧАС!!!

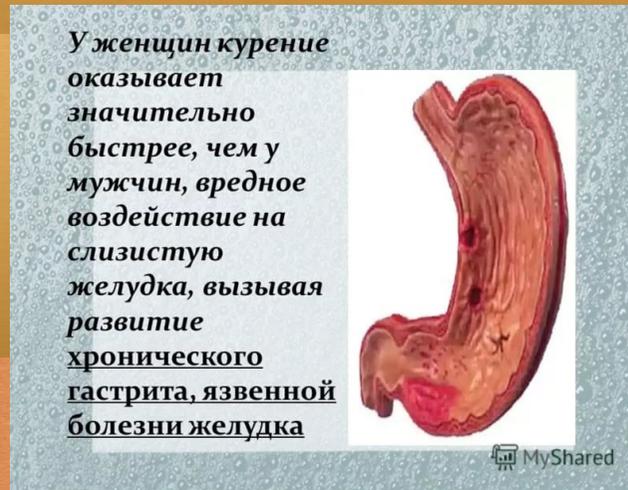
ГБУЗ РА «АДЫГЕЙСКИЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»  
8(8772)52-36-36

# О вреде курения!!!!

Наверное, сегодня уже каждый ребенок прекрасно знает, что курить – это плохо и вредно. Благодаря целенаправленной и масштабной антитабачной компании, курильщиков в мире становится все меньше. Но все-таки остается огромное количество людей, почитающих и лелеющих собственную смертельную привычку и не желающие с ней расставаться.



Оказавшись в желудке, канцерогены табачного дыма во много раз повышает риск развития язвенных патологий, гастрита и панкреатита. Никотин также сильно усугубляет и кишечную перистальтику. Именно данный факт влияет на то, что курильщики часто жалуются на отсутствие аппетита и различные проблемы со стулом (диареи, запоры, метеоризм)



Зубы курильщика постепенно желтеют и разрушаются. А неприятный запах, который соседствует с любителем никотиновых изделий?



Благодаря проведенным многочисленным и продолжительным исследованиям, медиками установлено, что курение:

**1. Губительно сказывается на иммунитете.**

**2. Стабильно понижает общее самочувствие.**

**3. Увеличивает риск развития онкологических процессов**

**4. Серьезно нарушает работу репродуктивной системы. Это касается как мужчин, так и женщин.**

**5. Значительно сужает кровеносные сосуды, что приводит к развитию кислородного голодания и проблемам сердечно-сосудистой системы.**