

Также из-за сужения артерий нарушается кровоснабжение нижних конечностей. Быстрая усталость и периодически возникающая боль при ходьбе свидетельствует о заболевании, которое называется облитерирующим эндартериитом. При прогрессировании эти изменения могут привести к необходимости ампутации стоп или ног.

У курильщика высокая вероятность приобрести рак полости рта, гортани или легкого, и рак любого другого органа, так как канцерогенные вещества поступают с током крови в каждую клетку его организма.

Курение и мальчиков, и девочек в периоде полового созревания способно оказывать крайне негативное влияние на нормальное формирование их репродуктивной функции. У мальчиков в будущем могут быть такие последствия, как нарушения потенции и бесплодие. У девочек могут быть нарушения менструального цикла, проблемы с зачатием и нормальным вынашиванием ребёнка.

Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь на 10 лет.

***Здоровье – основное условие
и залог полноценной,
счастливой жизни.***

***Здоровье помогает
преодолевать трудности,
успешно решать основные
жизненные задачи и
добиваться намеченных
целей.***

***Доброе здоровье, разумно
сохраняемое и укрепляемое
самим человеком,
обеспечивает ему долгую и
активную жизнь.***



Министерство здравоохранения Чувашской Республики
БУ ЧР «Республиканский центр общественного здоровья и
медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



**ШКОЛЬНИКАМ
О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ**

*«Мне нестерпимо жаль жизни,
истлевших на кончике сигареты».*

Ф. Углов



О вреде курения доказано и известно давно. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, в том числе никотин, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и радиоактивные вещества, как полоний, свинец, висмут, и многие другие вредные вещества. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген.

К сожалению, многие впервые пробующие и начинающие курить, совершенно не задумываются о том, что же происходит с их организмом.

Школьные годы – время, когда детский организм растёт и развивается. И каждая выкуренная сигарета наносит значительный ущерб не сформировавшемуся, ещё растущему организму значительно больше, чем организму взрослого.

Курение табака приводит к никотиновой зависимости

Формирование никотиновой зависимости - один из серьезных последствий при курении табака.

Необходимо помнить, навыки, привычки, усвоенные в юном возрасте, самые прочные. Это относится не только полезным, но и вредным привычкам. По статистике, 80% курильщиков начали курить именно в подростковом возрасте.

А ещё, чем раньше дети и подростки начинают курить, тем быстрее формируется зависимость от табака.

Признаки никотиновой зависимости:

- сильное желание курить;
- трудности с концентрацией внимания;
- перепады настроения;
- раздражительность;
- беспокойство;
- тревожность;
- расстройства сна.

Никотиновая зависимость очень сильная, поэтому от курения отказаться бывает очень и очень трудно.

Последствия курения:

Угарный газ обладает свойством связываться с гемоглобином крови. Образующийся при этом карбокси-гемоглобин не способен переносить кислород, в результате чего нарушаются процессы тканевого дыхания. В результате все органы и системы курильщика постоянно испытывают недостаток кислорода.

Табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов, легочных альвеол. Это приводит к развитию бронхиальной астмы, хронического бронхита. Постоянный кашель и мокрота являются постоянными спутниками курильщика.

Регулярное курение приводит к гастритам и язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Никотин вызывает сужение сосудов и учащение сердечного ритма. Сердце курильщика совершает на 12-15 тысяч сокращений в сутки больше, чем сердце некурящего. Нарушается питание сердечной мышцы, что может привести к инфаркту миокарда.