

# Вредная привычка – КУРЕНИЕ



# Как воздействует курение на организм человека?

**Курение** — это заболевание, ведущее к инвалидности и смертельному исходу.

По причине курения уходят из жизни до 70 тысяч в год.

**Каким заболеваниям способствует курение?**

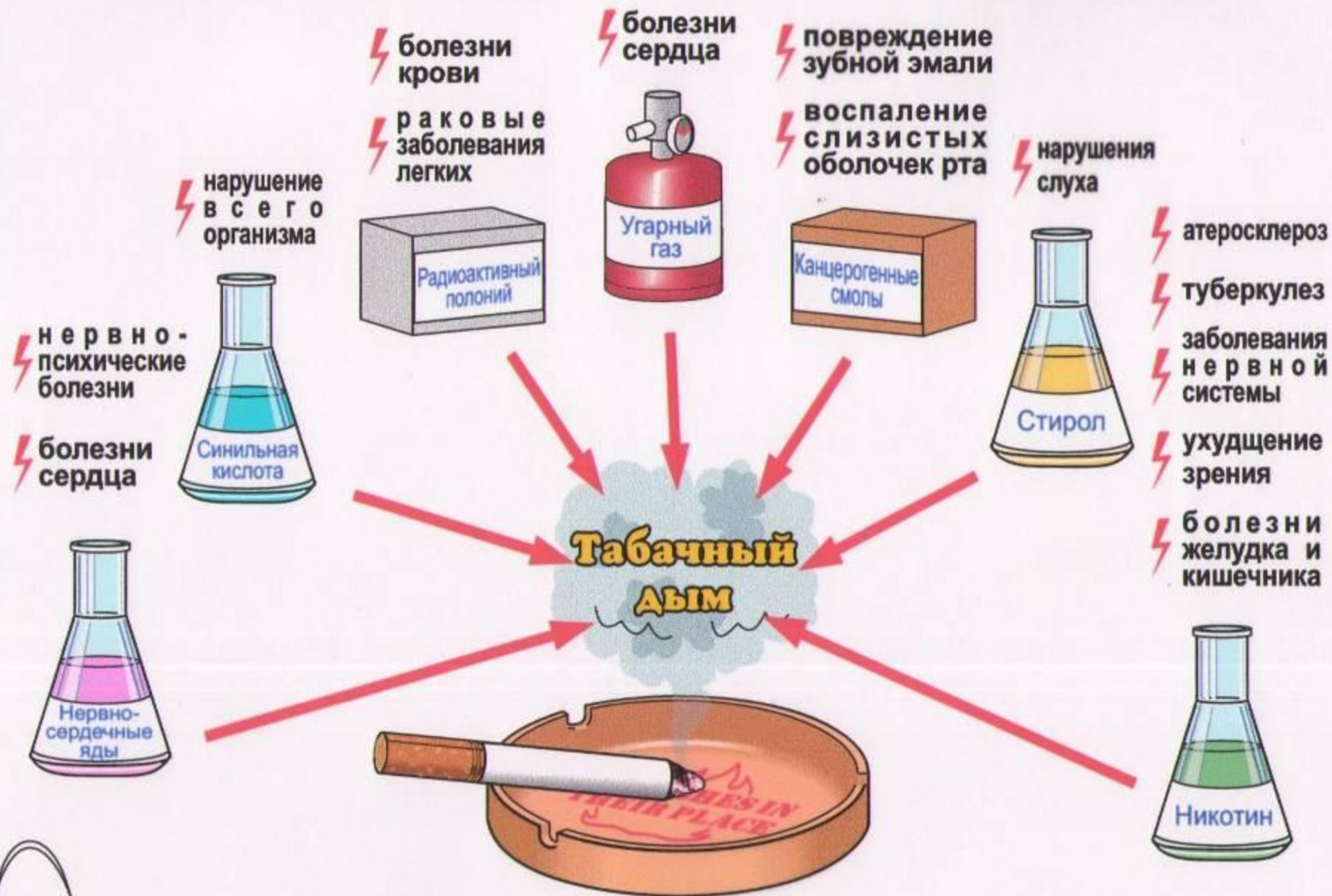
- Бронхит,
- Болезни сердца, инфаркты;
- Рак легких и иные раковые заболевания;
- Болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 85% от всех умерших от рака легких были курящими людьми;
- 25% от всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.



# Из чего состоит сигарета?



# Состав табачного дыма и его действие на организм

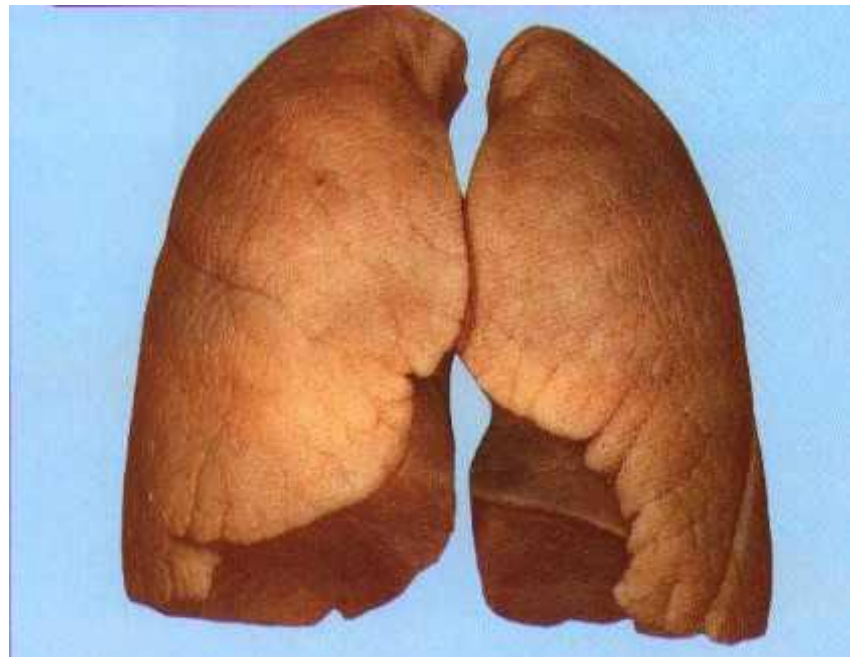


# Вред от табачного дыма

**Лёгкие курящего человека.**



**Лёгкие не курящего человека.**



Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием.



# Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают **бесплодными**, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности.

**Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.**



## Влияние курения на развитие плода



Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще **риск смерти в раннем возрасте**. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода **из-за токсинов входящих в состав сигарет**.



# Будущие курильщика



# Зачем ВЫ курите?

## Зачем ВЫ курите?



# Как бросить курить?

- По мнению специалистов, вкус таких продуктов, как помидоры, перец, сельдерей, баклажаны, фасоль, спаржа, огурцы, кабачки и молоко, может способствовать избавиться от пагубной привычки.
- Есть также продукты, которые делают вкус сигареты наиболее приятным, - это продукты, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола).
- Ученые советуют курильщикам употреблять больше цитрусовых, богатых витамином С.
- В организме курящего человека не хватает этого витамина, потому стоит есть побольше апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, лимонов, а также смородины.
- Также, рекомендуют врачи, полезно для здоровья легких употреблять в еду брокколи. Они содержат составляющие, которые помогают противостоять нехорошему влиянию курения на здоровье человека, пояснили специалисты.

**Спасибо  
за  
внимание!**