

Последствия курения для здоровья

1) *Хронические воспалительные процессы в легких* - хронический бронхит, эмфизема легких, бронхиальная астма, снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, начиная от ОРЗ до туберкулеза (из 100 больных туберкулезом 95 к моменту развития этого заболевания уже длительно курили).



2) *Раковые заболевания* (рак легких, рак губы, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря).

3) *Разрушение зубов*: они крошатся, появляется кариес, желтоватый цвет, специфический запах изо рта, пародонтоз, воспаление, кровоточивость десен.





4) *Сердечно-сосудистые заболевания* (облитерирующий эндартериит, который приводит к гангрене ног - очень часто курильщикам ампутируют ноги), так как никотин сужает кровеносные сосуды, повышается артериальное давление, в результате сердце работает с перенапряжением, преждевременно изнашивается. Инфаркты бывают у курящих людей во много раз чаще, чем у некурящих, причем в более молодом возрасте (на 10-15 лет раньше).

5) *Кожные заболевания*, например, кожную парестезию: человеку кажется, что по коже ползают мелкие насекомые. Появляются преждевременные морщины, кожа на лице желтеет.





6) *Снижается острота зрения и быстрота реакции.*

7) *Ухудшается слух.*



8) *Умственная работоспособность человека снижается на 12-14 %, даже на 25 и более %. У человека возникают изменения структуры головного мозга, причем пораженными оказываются мыслительная деятельность и функция памяти.*

9) Замедляется процесс обновления тканей и блокирует действие витаминов С и Е, поэтому переломы дольше срастаются. Курение *опасно для костей, суставов, мышечных тканей*



10) *Дефицит железа* в организме: появляются слабость, сонливость или бессонница, головная боль, становится трудно сосредоточиться, у детей замедляется умственное развитие.

11) У девочек-подростков развиваются *эндокринные расстройства*, секутся и выпадают волосы, ногти становятся ломкими, портится их форма.



В помощь бросающему курить

1. Не покупайте сигареты блоками, про запас.
2. Не докуривайте сигарету до самого конца, выкидывайте её раньше.
3. Ежедневно сокращайте количество выкуриваемых сигарет на 1-2.
4. Не говорите никому заранее, что собираетесь отказаться от табака.

