

Курение и легкие

Курение и сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью многие изменения обратимы.

Курение и ваше сердце

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

Курение и ваш внешний вид

Курение отрицательно влияет на ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому «Лицо курильщика». Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут вам контролировать вес после того как вы бросили курить.

От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуется множество маленьких трещин. Эти повреждения приводят к очень неблагоприятным последствиям. Во-первых кровяные тельца приобретают большую клейкость, образуя кровяные сгустки, а во-вторых, появляются мелкие шрамы, и гладкая сама по себе внутренняя поверхность сосудов становится шершавой

Курение и зрение

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходит с пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки.

Курение и слух

Исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими. Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%

Курение и стрессы

Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и «просит еще». Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

Курение и рак

Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах.

Пассивное курение

Курение действует не только на вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

ГПОУ ТО "Тульский педагогический колледж"

15 - 25 ноября
неделя,
посвященная
Всемирному дню
отказа от курения



ГПОУ ТО "Тульский педагогический колледж
2021 год

18 ноября 2021 года
Международный
день отказа от
ручения



Отмечается ежегодно с
1977 года
по инициативе
Американского общества
онкологов и
при поддержке
Всемирной организации
здравоохранения

По данным Всемирной организация здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Курение табака
приводит
к зависимости



У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,
Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.
Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ
КУРИТЕ!!!

