

# Ты знаешь, ЧТО ты куришь?

В сигаретном дыме содержится

## 4800 химикатов



...которые приводят к смерти  
**каждые 6,5 секунды**

Ежегодно в мире от табака умирает примерно  
**5 миллионов человек.**

Ежедневно только в России никотин уносит около  
**1 тысячи** жизней.

Примерно **90% смертей** от рака легких вызваны употреблением табака.

Доказано, что у человека с никотиновой зависимостью **жизнь на 9 лет короче**, чем у его некурящего сверстника.

# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Из-за нарушения кровоснабжения снижается острота зрения, развиваются слепота и катаракта.



Из-за повреждения зубной эмали образуется желтый налет, возникают заболевания десен, что приводит к выпадению зубов.



Из-за нарушения кровоснабжения и влияния химических веществ, кожа становится сухой и тусклой, появляются ранние морщины, серый оттенок кожи, круги под глазами, пигментные пятна.



Сердечная мышца изнашивается из-за частых сокращений. Возникают заболевания кровеносных сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь.



Никотин воздействует на нервную систему возбуждающе, поэтому возникают поведенческие нарушения, нарушения сна, головные боли. Из-за ухудшения кровоснабжения мозга развиваются: атеросклероз сосудов головного мозга, инсульт, рак мозга.



Повреждения слизистой органов дыхания приводят к развитию хронического бронхита, рак губы, языка, гортани, хронической обструктивной болезни легких.



Нарушение кровоснабжения желудка и влияние химических веществ в составе сигарет приводят к развитию гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.



Воздействие на репродуктивную систему у женщин: бесплодие, рак шейки матки, мастопатия, риск преждевременных родов и рождения мертвого ребенка;



у мужчин: потенция, бесплодие.

# ОСВОБОДИ СЕБЯ ОТ КУРЕНИЯ



**ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ**  
Ваше артериальное давление придет в норму



**ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ**  
Улучшается чувство вкуса. Вкусовые рецепторы, «заглушенные» табачным ядом, окончательно восстанавливаются через 2 недели после отказа от курения.



**ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ**  
Уровень кислорода в крови нормализуется.



**ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ**  
Исчезает серый цвет лица, полностью выветривается запах табака с одежды, волос, кожи.



**ЧЕРЕЗ ДЕНЬ**  
Пропадает запах изо рта и от одежды, и вам больше не придется постоянно жевать жвачку или сильно душить, пытаться избавиться от неприятного аромата.



**ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ**  
Облегчается (или совсем пропадает) головная боль, проходит кашель, одышка, наблюдается прилив сил.

**ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА В 24 РАЗА уменьшается риск рака легких**



**НА 7 ЛЕТ увеличивается продолжительность жизни**



**НА 50 % уменьшается риск коронарной болезни сердца**

