

Курение отнимает жизнь.

Долгое время к курению относились как к безобидной и даже привлекательной привычке. И хотя сегодня большинство стран мира борется с зависимостью от сигарет, большая часть населения продолжает курить.

Что происходит с организмом, после того, как мы начинаем курить?

Сначала возникает головокружение - первое неприятное последствие никотиновой интоксикации. С каждой затяжкой увеличивается кислородное голодание тканей, особенно сердца и головного мозга. Вред курения в значительной степени отражается на дыхательной системе - человек страдает от хронического бронхита и эмфиземы. Дым, попадая в полость рта, раздражает слизистую оболочку, язык и повреждает зубную эмаль. Аналогичное действие он оказывает и на слизистую оболочку пищевода, желудка.



От употребления сигарет страдают эндокринная и репродуктивная системы - курение приводит к половому бессилию и низкой способности к зачатию у мужчин, а также

к нарушению менструального цикла и выкидышам у женщин. О вреде курения на организм человека свидетельствуют изменения в нервной системе. Сужение сосудов головного мозга провоцирует головокружения, общую утомляемость, головные боли, повышенную раздражительность и ослабление памяти.

Самый грозный вред курения заключается в десятках канцерогенных соединений, которые находятся в сигаретах и табачном дыме, - они влияют на организм человека, повреждают генетический материал клетки и провоцируют онкологические заболевания.



Вред курения проявляется в том, что плохой приток крови к сердцу приводит к “инфаркту миокарда”, повышается свертываемость крови- риск тромбоза сосудов. Снижается умственная деятельность мозга, нарушаются интеллектуальные способности.

Курение - это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.

ГУЗ «Городская поликлиника №3 г.Гродно»

- Твоя жизнь укорачивается вместе с тлеющей сигаретой ровно на столько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.



- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.



Выстрел в себя

Сегодня модно быть здоровым и бодрым.

Врач общей практики Курстак В.А.

Г.Гродно 2019