

ГБУ РМЭ «Детская стоматологическая поликлиника
г.Йошкар-Олы»

Памятка для подростков о вреде курения



Йошкар-ола

2020г.



Начинаешь курить, чтобы
доказать, что ты
мужчина?

Настоящий мужчина не станет
доказывать это курением!

DEMOTIVATORS.RU

Почему девочки начинают курить?

- Девочки бывают недовольны своей комплекцией, начинают курить, чтобы похудеть. А в результате получают все признаки курильщика: грубый голос, серый цвет лица, жёлтые зубы и все сопутствующие курению заболевания (некоторые из заболеваний ещё больше увеличивают вес).



ПОЛНЫЙ СПИСОК СОСТАВЛЯЮЩИХ СИГАРЕТ.



КУРЕНИЕ ПОРАЖАЕТ ПОЧТИ ВСЕ ОРГАНЫ.

СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ЗАТЯЖКИ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ АТАКУЕТ ГУБЫ, РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ, ГОРЛО, ПИЩЕВОД, ЖЕЛУДОК, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ И ЛЕГКИЕ.

СОДЕРЖАЩИЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ ПОПАДАЮТ В МОЗГ, ПОЧКИ, МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ, МАТКУ И ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ.....

ВООБЩЕ ВО ВРЕМЯ КУРЕНИЯ ОБРАЗУЕТСЯ БОЛЕЕ **4000** ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ, БОЛЕЕ **40** ИЗ КОТОРЫХ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ РАКА.

Знаешь ли ты, что:

- сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний),

- все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.

- эта вредная привычка — прямая причина хронической обструктивной болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.

- во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.

- доказано, что курение ослабляет слух.

- вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.

Мифическая «лёгкость»

Любителям сигарет с пометкой lights стоит знать – вред от лёгких сигарет ничуть не меньше, чем от обычных. Надписи superlights и lights запрещены более чем в 40 странах мира – и это неслучайно.

Рекламный ход с «заботой» о здоровье покупателей очень выгоден производителям табачной продукции, поэтому о вреде лёгких сигарет говорят только независимые специалисты.

Ментоловые или шоколадные сигареты очень привлекательны и куда быстрее вызывают привыкание. Вред от первой попытки закурить лёгкие сигареты в том, что, если бы на их месте был обычный «Беломор», это желание могло бы пропасть навсегда.

Согласно результатам многочисленных исследований, любители лёгких сигарет получают дозу никотина в 6-8 раз выше, чем указано на пачке. Это несоответствие возникло из-за того, что производители меряют фактическое наличие в сигарете, а исследователи получили данные из слюны курильщика, куда попали и результаты побочных продуктов горения.

Казалось бы, вред от никотина, содержащегося в лёгких сигаретах, меньше. Однако в большинстве случаев курильщики начинают выкуривать их больше, чем обычно, делая более глубокие, продолжительные и частые затяжки, тем самым сильнее поражая нижние части лёгких.

Познакомьте с данной информацией знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, она поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.

Я хочу доказать себе и окружающим, что я – волевой человек, способный самостоятельно принимать правильные решения.

Я хочу всегда выглядеть молодо и привлекательно.

Я хочу избежать импотенции, бесплодия и других проблем в сексуальной жизни.

Я хочу стать достойным примером своим детям.

Я не хочу подчиняться «стадному» поведению.

Я не хочу, чтобы курение отнимало у меня драгоценные годы жизни.

Я не хочу мучиться от заболеваний лёгких, сердца, сосудов, которые бывают у курильщиков со стажем.

Я не хочу выглядеть позорной ходячей рекламой табака и помогать его производителям зарабатывать свои миллионы.

**Я сделал свой выбор. Я не курю!
И мне это нравится!**

