

## Что такое табакокурение?

**Табакокурение** – это никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы человека

### Влияние курения на здоровье человека

Дым сгоревшего табака, кроме никотина содержит множество других, крайне вредных веществ.

Вместе они вызывают усиленную работу сердца, парализуют сосуды, нарушают функции нервной системы, легких, печени, органов пищеварения, половых желез.



Человек умрет, если выкурит 20 сигарет в течение часа. А для подростков это число – в два раза меньше – 10 сигарет!

## Тебе говорят, а ты не верь, что:

**Кальян – это безопасно и модно!**

Один час курения кальяна равен 100 выкуренным сигаретам. Дым от кальяна продолжает влиять на организм человека до 6 часов после курения.

**Так что кальян очень опасен и вреден для здоровья.**

### Электронная сигарета замена обычным сигаретам

Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусовых добавок. Курильщику от этого не лучше, ведь электронная сигарета содержит никотин в высокой концентрации. Поэтому электронная сигарета не заменяет обычную сигарету и не безопаснее ее. Вкусовые добавки только маскируют отравление организма. Мнение о том, что курение расслабляет и успокаивает в корне неверно. Ощущение успокоения кратковременно, губительное воздействие никотина длительно. Завялые курильщики больше подвержены депрессии и различным психическим расстройствам.

## Это важно знать!

### Юношам:

- ! Курение замедляет рост человека;
- ! Курящий человек не может быстро бегать и долго танцевать;
- ! Курящий человек ощущает боль гораздо острее, чем человек, не имеющий вредной привычки;
- ! Табачный дым способствует облысению.



### Девушкам:

- ! Курение убивает женскую красоту;
- ! От курения на зубах образуется налет, во рту появляется неприятный запах;
- ! У курящих женщин чаще, чем у некурящих рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с косоглазием и другое.

