**Памятка о вреде курения**



Этот краткий список не включает в себя очень много менее значимых или не до конца изученных влияний курения на организм человека. Это просто **памятка о вреде курения**, содержащая только общие сведения. Тем не менее этого достаточно, чтобы разумный человек мог сделать выбор — курить или нет.

* 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.

В этой памятке о вреде курения содержится минимум необходимой информации. Постарайтесь познакомить с ней знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, памятка поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.