



Табак является на сегодня наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, из которых 43 являются известными канцерогенами; кроме того, в табачном дыме присутствуют соединения, которые способствуют формированию канцерогенов в организме, а также десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее важными из которых являются: хронические

обструктивные заболевания легких, проявляющиеся устойчивой потерей их функции, сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца и атеросклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты).

Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:

- у вас ухудшится память,
- коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность вашей улыбке,
- занятия физкультурой и спортом станут для вас настоящей мукой, спортивные достижения станут для вас невозможными,
- вам не придется пользоваться парфюмерией, т.к. это бесполезно, табачный дым сильнее аромата духов и одеколона,
- голос станет огрубевшим, осипшим,
- приводит к раку легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, к болезням сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хроническим заболеваниям легких,
- вы станете постоянным пациентом поликлиник и больниц,
- в 65 раз выше риск перехода к употреблению других наркотиков.

Если вы не будете курить, то:

- ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет,
- вы будете выглядеть лучше, ваша кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы – белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом,
- ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма,
- у вас на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований,