

Что такое табакокурение?

Табакокурение - это никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы человека.

Тебе говорят, а ты

не верь, что:

Кальян - это безопасно и модно!

Один час курения кальяна равен 100 выкуренным сигаретам. Дым от кальяна влияет на организм человека до 6 часов. Так что кальян опасен и вреден для здоровья.

Электронная сигарета - замена обычным сигаретам

Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигареты и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок. Курильщику от этого не лучше, ведь электронная сигарета содержит никотин. Поэтому электронная сигарета не заменяет обычную.

Курение снимает стресс, успокаивает

Мнение о том, что курение расслабляет и успокаивает в корне неверно. Наоборот, курильщики больше подвержены депрессии и различным психическим расстройствам.

Влияние курения на здоровье человека

Табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции нервной системы, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз.



Человек умрёт, если выкурит 20 сигарет в течение часа. А для подростков это число - в 2 раза меньше - 10 сигарет!

Это важно знать!

Для юношей

- 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.

Для девушек

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



Государственное Учреждение
«Столбцовский районный центр гигиены
и эпидемиологии»

