

# ПОДУМАЙТЕ!



## ОДНА ЗАТЯЖКА – И ЭТО ВСЁ У ВАС В ЛЁГКИХ!



Государственное учреждение «Столбцовский районный  
центр гигиены и эпидемиологии»

# ПАМЯТКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

- Вредная привычка в среднем отнимает 8 лет жизни.
- В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак.
- Органы курящего человек постоянно, без выходных и праздников находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьёзные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющие кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счёт более частых сердечных сокращений.
- Со временем никотин серьёзно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву. Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух.
- В год от курения умирает около 4 миллионов человек, то есть каждые 8 секунд появляется новая жертва никотина.

