



# ДЕТИ,

которые  
дышат  
вторичным  
дымом  
страдают:

- ➔ снижением иммунитета
- ➔ частыми простудными заболеваниями
- ➔ частыми бронхитами, пневмонией

Все заболевания органов дыхания протекают тяжелее, с сильным кашлем, затрудненным дыханием.

Повышен риск развития бронхиальной астмы.

## БЕЗВРЕДНЫХ СИГАРЕТ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Никогда не берите сигарету из:

- ➔ любопытства
- ➔ хвастовства
- ➔ легкомыслия

- это неоправданно опасно  
и может привести  
к табакозависимости.

При трудностях  
отвыкания от курения  
обратитесь  
к врачу-наркологу,  
он уменьшит  
болезненные явления  
при отвыкании от  
курения!



## Вдохни жизнь чистыми лёгкими!

Отпечатано в ПАО "Республиканская типография", Республика Бурятия, г. Улан-Удэ,  
ул. Борсоева, д. 13, 670000. ИНН 0323027708. Тел.: (3022) 217-554, (3012) 37-97-22. Заказ 20-29854. Тираж 30000.

Министерство здравоохранения Забайкальского края  
Краевой центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики

# КУРИТЬ ОПАСНО!



### ДЕМОГРАФИЯ

Укрепление  
общественного здоровья



При содействии  
РОО «За здоровое Забайкалье!»

## КУРЕНИЕ ВРЕДНО ВСЕМ!

**Никотин**, содержащийся в каждой сигарете, – сильнейший **яд**, действующий на все органы и системы организма, особенно на:

- ➡ Мозг
- ➡ Кровеносные сосуды
- ➡ Сердце

Кроме никотина, курящий человек вдыхает еще более 40 вредных химических веществ: угарный газ, аммиак, фенол, мышьяк, цианистый водород, метан и другие. Многие из этих соединений обладают свойством вызывать злокачественные опухоли.

Табачная интоксикация постепенно приводит к серьёзным заболеваниям нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, костной системы, органов дыхания.

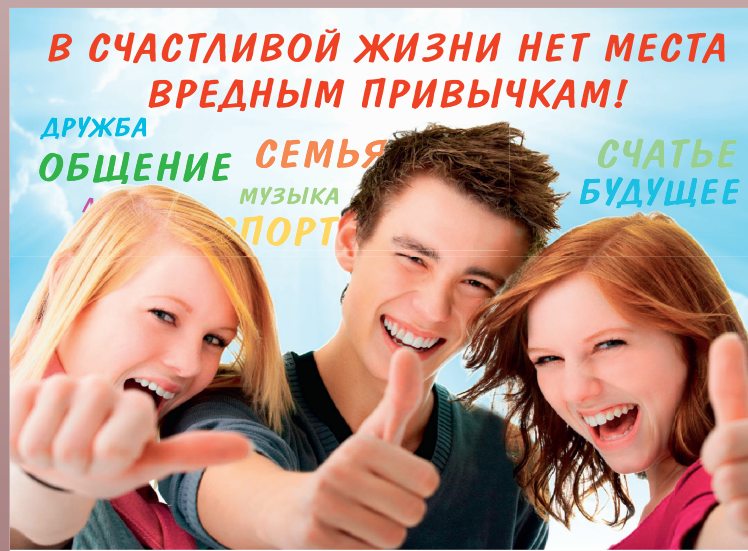
Курение может стать преградой в приобретении таких профессий как лётчик, подводник, космонавт, препятствовать занятиям спортом.

## ШКОЛЬНИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ!

**Курение** – не признак силы и взрослости, а признак слабости, незрелости.

Начинающие курильщики, преодолевая головокружение, тошноту и даже рвоту, стараются быть похожими на взрослого, считая, что сигарета является обязательным атрибутом престижного, делового человека.

В действительности происходит сознательное отравление всех клеток организма человека, а изменения в железах внутренней секреции увеличивают риск иметь в будущем неполноценное потомство.



Курение детей и подростков ведёт к отставанию в физическом развитии, снижению интеллектуальных способностей.

Вдыхание табачного дыма также может способствовать развитию онкологических заболеваний.

**Табак** является причиной около **90% случаев рака лёгких.**

## ЧТО ТАКОЕ ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ?

Пассивное курение – это вынужденное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, идущего от сигареты, сигары, трубки или папиросы, дыма, выдыхаемого человеком, который курит их.

Вот как распределяется никотин при курении: остается в организме курящих – 20%, разрушается при курении – 25%, остается в окурке – 5%, уходит в воздух – 50%.

У детей вдыхание вторичного дыма наносит вред иммунной системе, нарушает функции лёгких, увеличивает чувствительность к инфекциям. Табачный дым ослабляет внимание, снижает способности к обучению, раздражает слизистые оболочки дыхательных путей, вызывает сухость в горле, кашель, а также способствует обострению сердечно-сосудистых, аллергических заболеваний.