

**5. КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ЛИТЕЛЬНОЕ КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ.** в том числе клеток мозга, что приводит:

- ~ к быстрой утомляемости;
- ~ к снижению объема памяти и скорости заучивания материала;
- ~ к ухудшению способности решать логические и информационные задачи.

**Если работоспособность подростков принять за 100%, то у курящей молодежи она снижается до 77%.**

**6. ОЧЕНЬ ОПАСНО КУРЕНИЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ: ЕСЛИ КУРИТ ОНА, ТО КУРИТ И ЕЕ РЕБЕНОК.** Кровеносные сосуды плода непосредственно связаны с системой кровообращения матери. Через



5 секунд компоненты табачного дыма проникают через плаценту в организм еще не родившегося ребенка, накапливаясь в его сердце, почках, мозге и нарушая в них обменные процессы. Зарождающийся организм работает как аккумулятор ядов табака.

Последствия становятся очевидными сразу после рождения или через некоторое время, чаще в школьные годы, когда возрастает нагрузка на организм ребенка.

## Обратите внимание!

**Многолетние исследования выявили у детей курящих беременных высокий риск развития ожирения, диабета или врожденных дефектов (расщепленное небо, болезни сердечной и нервной системы и др.).**

**7. КУРЯЩАЯ МАМА - ПЛОХОЙ ПРИМЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ.** Запах мамы фиксируется подосознанием ребенка и незлобно начинает ассоциироваться с психологической защитой, теплом, поддержкой.

Такая эмоциональная память остается с ребенком на всю жизнь и вероятность того, что в будущем ребенок станет добиваться состояния покоя именно с помощью курения, очень велика.

**Во всем мире сегодня наблюдается тенденция к снижению количества курящих людей. Все чаще при приеме на работу фирмы отдают предпочтение некурящему кандидату.**

**Курение - не приветствуется - и в России На государственном уровне законодательство за ограничение и запрет курения постоянно совершенствуется и ужесточается.**

Призыв Всемирной организации здравоохранения «Курение или здоровье? Выбирайте сами» находит все больше сторонников правильного понимания проблемы.

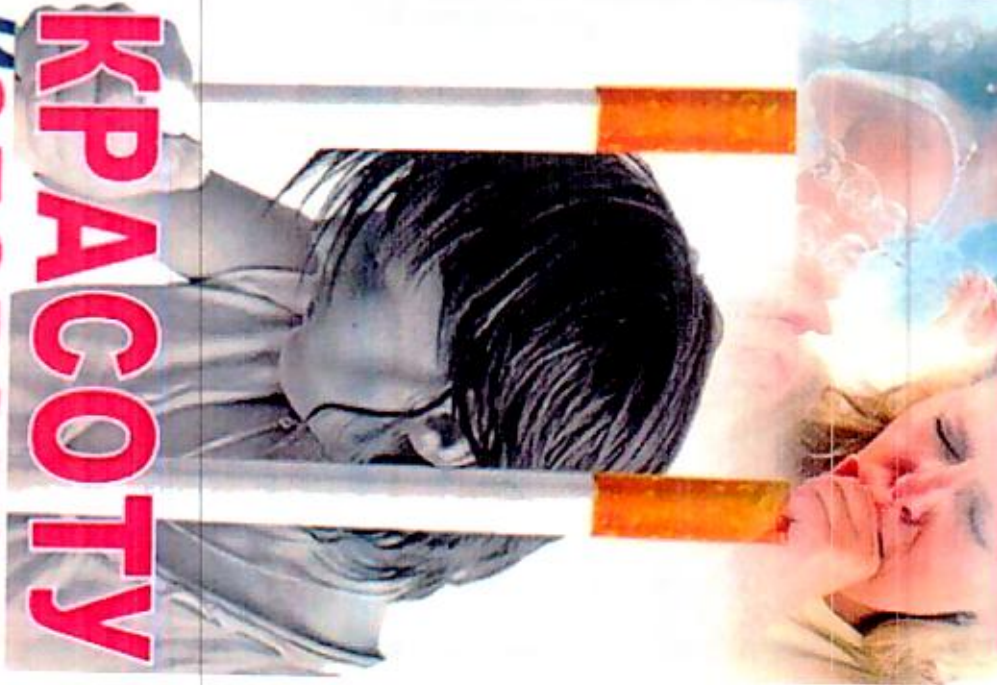


Каждый человек несет ответственность за свое здоровье и свою судьбу, поэтому **КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ - ОН ВПЛАВЕ РЕШИТЬ ДЛЯ СЕБЯ САМ.**

Девушки и молодые женщины ответственны не только за себя, но и за здоровье и будущее своих детей, поэтому **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЗЯТЬ В РУКИ ПЕРВУЮ ИЛИ ОЧЕРЕДНУЮ СИГАРЕТУ, СДЕЛАЕТ СЕРЬЕЗНО ВЗВЕСИТЬ ВСЕ АРГУМЕНТЫ ЗА И ПРОТИВ.!**

ОПБУЗ "Старососковский центр специализированной медицинской помощи психиатрии и психологии-наркологию"  
Ул. Хаслева, д. №2а тел.: (4725) 47-41-61

# КУРЕНИЕ ГУБИТ



# КРАСОТУ и ЗДОРОВЬЕ

## Дорогие девушки!

Если сигарета для вас - это способ привлечь к себе внимание противоположного пола, быть модной и современной, это очередной миф.

В ходе социологического опроса 42% юношей выразили отрицательное отношение к курению девушек вообще, а 84% из них не хотели бы, чтобы курила их девушка. Причем, жениться молодые люди хотят именно на некурящих. На вопрос: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?»



только двое из 300 молодых людей сказали, что им все равно, остались бы ли категорически против.

## КУРЕНИЕ

**ЭТО НЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА, А СТОЙКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, КОТОРАЯ КОРРЕКТИРУЕТСЯ СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НАРКОТИКОВ!**

Компоненты табачного дыма разрушают здоровье человека.

В России от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек.

Около 70% начавших курить в детском или подростковом возрасте и продолжающих курить в течение 20 и более лет живут в среднем на 20-25 лет меньше тех, кто никогда не курил.



Как долго ты будешь жить?

## КУРЕНИЕ ОЧЕНЬ ОПАСНО ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

Чем раньше девушка приставилась к курению, тем серьезнее для нее последствия его воздействия!

### 1. КУРЕНИЕ СОПОСТАВИМО С УДАЛЕНИЕМ ОДНОГО ЯИЧНИКА.

Содержась в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды (ПАУ) запускают процесс гибели яйцеклеток и значительно снижают уровень эстрогенов в крови.

«Яичники - основная полость железа женщины, где образуются женские половые гормоны и формируются полноценные яйцеклетки из примитивных фолликул, которые очень чувствительны к различным повреждающим факторам, в том числе к воздействию табачного дыма, алкоголя и наркотиков, причем, на любом этапе своего развития.

Это приводит:

- к нарушению формирования организма по женскому типу;
- отсутствию или нерегулярности менструального цикла;
- формированию незрелых яйцеклеток, неспособных дать начало новой жизни;
- недостаточной подготовке матки к вынашиванию плода.

### У курящих молодых женщин в сравнении с некурящими:

шанс забеременеть ниже на 10-40%, а риск бесплодия выше в 2 раза;

выкидыши и неразвивающаяся беременность, осложнения в родах встречаются в 2-3 раза чаще;

выше риск рождения детей с различными нарушениями развития.



### 2. КУРЕНИЕ ОСЛАБЯЕТ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ РЕПРОДУКТИВНОЙ СФЕРЫ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО:

увеличивается риск развития хронических воспалительных заболеваний;

сокращается продолжительность репродуктивного возраста, то есть возрастной период, когда женщина может иметь детей.



Курение может лишить женщину самой высокой ее миссии - МАТЕРИНСТВА.

### 3. У КУРЯЩИХ ЖЕНЩИН ПРЕЖДЕВРЕМЕННО СТАРИТСЯ КОЖА: теряется ее эластичность и упругость из-за

снижения содержания в ней коллагена (белка), из-за плохого кровоснабжения происходит ее истончение.



### 3. МЕНЯЕТСЯ ТЕМП ГОЛОСА: ОН СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ НИЗКИМ И ГРУБЫМ.

Компоненты табачного дыма, регулярно попадая на мягкие

ткани гортани

и голосовых связок,

вызывают их существенное утолщение, потерю эластичности и чувствительности,

меняя таким образом акустические характеристики гортани, которые являются своеобразным «резонатором» звука.

