**Факты о курении**

**Курение** – самая распространенная причина преждевременной смерти и потери работоспособности, бледность.

**Опасные эффекты компонентов сигареты включают:**

* повышенный уровень CO, который уменьшает содержание кислорода в крови;
* ранняя [менопауза](https://health.mail.ru/disease/menopauza/), повышенный риск остеопороза и преждевременное старение у женщин;
* повышенный риск выкидыша, внутриутробная гибель плода, низкий вес новорожденных и внезапная смерть грудных детей, матери которых курили.

**Исследования показали, что у маленьких детей, матери которых курили только 10 сигарет в день, был выявлен положительный тест на никотин и канцерогенные вещества в крови;**

* заболевания легких и значительно повышенный риск [рака легких](https://health.mail.ru/disease/rak_legkih/), эмфизема и хронический бронхит;
* 2-4 кратное повышение частоты случаев сердечных приступов;
* повышенный риск рака гортани, полости рта, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы.

**Решили бросить курить?
Эти рекомендации для вас!**

* Не курите! Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти.
* Если Вы курите – прекратите! Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.
* Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих. Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.



**Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения:**

1. через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
2. через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
3. через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
4. через неделю улучшится цвет лица;

через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

1. через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;
2. через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

 7. через 5 лет значительно снизиться вероятность умереть от рака легких;

 8. через 15 лет уменьшиться риск развития онкологических заболеваний в целом.

Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное…

Если Вы хотите быть здоровыми и красивыми, бросайте эту пагубную привычку







**НЕ БУДЬ марионеткой –**

**БУДЬ человеком!**

Учреждение образования

«Витебский государственный технологический университет»

Отдел воспитательной работы

***Курение –***

***один из опаснейших***

 ***кукловодов,***

***существующих, на земле!***

 Витебск, 2019