

# Курение-опасное заболевание! (памятка для подростков)

Курение – это вредная привычка, приводящая к расстройству психики и поведения. Особенно тяжелыми являются последствия от приобщения к курению людей в детском и юношеском возрасте. У курящих женщин дети рождаются ослабленными, часто с различными дефектами и физическими отклонениями, отстают от своих сверстников в развитии, поэтому курение для девочек наиболее опасно.



**Установлено:** В табачном дыме содержится до 40 различных веществ (бензапирен, цианистый водород, акролеин, формальдегид, окись углерода, окись азота), оказывающих вредное воздействие на здоровье курильщика и окружающих его людей, так называемых пассивных курильщиков. Сегодня известны более 25 заболеваний, связанных с длительным употреблением табачных изделий, в т.ч.: хронический бронхит, эмфизема, рак ротовой полости, глотки, гортани, пищевода, бронхов, легких, инфаркты, инсульты, бесплодие. От заболеваний, связанных с курением в мире ежегодно умирает до 4 млн. человек. По статистике, например, курением обусловлены 30% смертей от рака. Продолжительность жизни курящих людей сокращается на 10-20 лет.

Неприятен и внешний вид курильщика: пропахшие табаком одежда и волосы, пожелтевшие пальцы и зубы, нездоровый цвет лица, ранние морщины.

## **Необходимо помнить!**

Гораздо легче не начинать курить, чем потом отказаться от этой пагубной привычки. Борьба с курением ведется во всем мире. Во многих странах курить стало не только не модно и не престижно, но и экономически не выгодно. **Наиболее популярным среди молодежи становится образ непьющего и некурящего молодого человека, активно занимающегося бизнесом и спортом.**

***Скажите себе раз и навсегда:***

***«Я не курю и никогда не буду курить!»***