

организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз.

### **Курящая мать-больные дети.**

У курящей матери ребенок может родиться недоношенным, с пороками сердца, недоразвитым спинным мозгом и другими патологиями.

Дети чаще рождаются ослабленными, с низкой массой тела. Им требуется специальный уход и особая забота. Это связано с тем, что при курении мать и дитя испытывают «кислородное голодание», так как материнская кровь, поступающая в организм ребенка, недостаточно насыщена кислородом.

Чтобы не нанести вред здоровью будущего ребенка, женщина не должна курить и избегать пассивного курения.

Вот что прячется в сигарете:



Человек, у которого есть жизненная цель, сильный разум и альтернативный вкус жизни- спорт, йога или деятельность на благо окружающих, способен оставаться свободным от ядовитой ловушки!

Откажись от сигарет!  
Ты в спортзал возьми билет!  
Закаляйся, обливайся,  
Физкультурой занимайся!

Круглый год дружить со спортом,- лучше, чем курить, бесспорно!

Наш адрес: 392504, Тамбовская область, Тамбовский р-н, с.Горелое, ул. Заводская, д.1

Телефон: (84752)-616-132

e-mail: [gchi@obraz.tambov.gov.ru](mailto:gchi@obraz.tambov.gov.ru)

Адрес сайта: <http://gorinternat.68edu.ru/>

ТОГБОУ «Горельская школа интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Прочти, подумай, откажись!  
О вреде курения.**



Г. Тамбов  
2022 год

значительных угроз здоровью человека. Наиболее важным компонентом табачного дыма является никотин. Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака - от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина.

Курение наносит вред практически всем системам органов.

Биологи России сошлись во мнении, что в среднем:

- 1 сигарета** сокращает жизнь на 15 минут;
- 1 пачка** сигарет сокращает жизнь на 5 часов;
- 1 год** курения сокращают жизнь на 3 месяца;
- 4 года** курения сокращают жизнь на 1 год;
- 20 лет** курения сокращают жизнь на 5 лет;
- 40 лет** курения сокращают жизнь на 10 лет.

Курение является одной из главных причин развития многих летальных заболеваний. Согласно статистике Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от него умирает около 6 млн людей по всему миру.

## Влияние курения на организм человека

### **Ваши легкие и дыхательные пути.**

Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Смолы оседают на альвеолах легких, что приводит к уменьшению площади для газообмена. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание. Угарный газ, аммиак и цианистый водород затрудняют выведение токсинов из дыхательных путей. В итоге все выдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму, провоцируя широкий перечень заболеваний.

### **Ваше сердце и кровеносные сосуды.**

Курение повреждает всю сердечно-сосудистую систему. Никотин способствует сужению кровеносных сосудов, что ограничивает приток крови ко всем органам человека. Курение повышает кровяное давление, что может привести к развитию атеросклероза. Курение повышает риск образования тромбов.

### **Рак.**

Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам

являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Страдают почки, органы репродуктивной и кровеносной систем.

### **Заболевания сердечно-сосудистой системы.**

Ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, нарушения в периферических сосудах, инсульты, инфаркты, тромбозы и другие заболевания.

### **Патологии органов пищеварения.**

Образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит.

### **Болезни дыхательной системы.**

Бронхиальная астма, хронический ринит, туберкулез, бронхит.

### **Заболевания полости рта.**

Пожелтение эмали, некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек. Нарушения опорно-двигательного аппарата. Негативное влияние на скелет человека. Курение пагубно сказывается на состоянии сухожилий, связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в