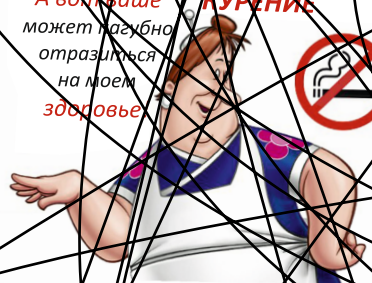


А вот ваше **КУРЕНИЕ**
может пагубно
отразиться
на моем
здоровье



Что входит в состав табачного дыма?

- ТАБАЧНАЯ СМОЛА
- НИКОТИН
- УГАРНЫЙ ГАЗ



ТАБАЧНАЯ СМОЛА – это концентрат веществ из табачного дыма. Он содержит более 4 000 химических соединений, среди которых более 40 канцерогенов*, а также вещества с раздражающими, мутагенными, высокотоксичными свойствами!



***КАНЦЕРОГЕНЫ** (от лат. cancer 'рак' и др.-греч. γεννάω 'рождаю') – это агенты (вещества, излучения и др.), способствующие возникновению онкологических (раковых) заболеваний.

- !** У курящих всегда есть дефицит витаминов, так как:
- снижается усвоение витаминов;
 - повышается их расход на обезвреживание вредных веществ из табачного дыма.

Ответы на кроссворд

По вертикали: 1. Гемоглобин. 2. Болезнь. 3. Зависимость. 4. Витамины. 5. Кислород. 6. Угарный. 7. Канцероген. По горизонтали: 1. Легкие. 2. Газоанализатор. 3. Инфаркт. 4. Пассивное. 5. Смолы. 6. Усталость. 7. Табак. 8. Никотин.

Знаете ли Вы...

Как действует никотин на организм человека?

1. У КАЖДОГО КУРЯЩЕГО РАЗВИВАЕТСЯ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.



Никотин действует как наркотик, который нужен попавшему в зависимость человеку для поддержания относительно нормального уровня жизнедеятельности организма.

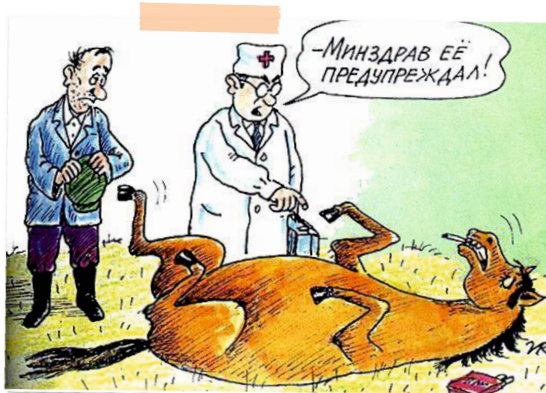
2. НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ СПАЗМ СОСУДОВ, ЧТО УХУДШАЕТ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ.

В результате у курящих снижаются выносливость и работоспособность, страдает интеллектуальная деятельность, ухудшается состояние кожи, волос, ногтей.

3. НИКОТИН СПОСОБСТВУЕТ БЫСТРОМУ ПРОГРЕССИРОВАНИЮ ПРОЦЕССОВ АТЕРОСКЛЕРОЗА СОСУДОВ.

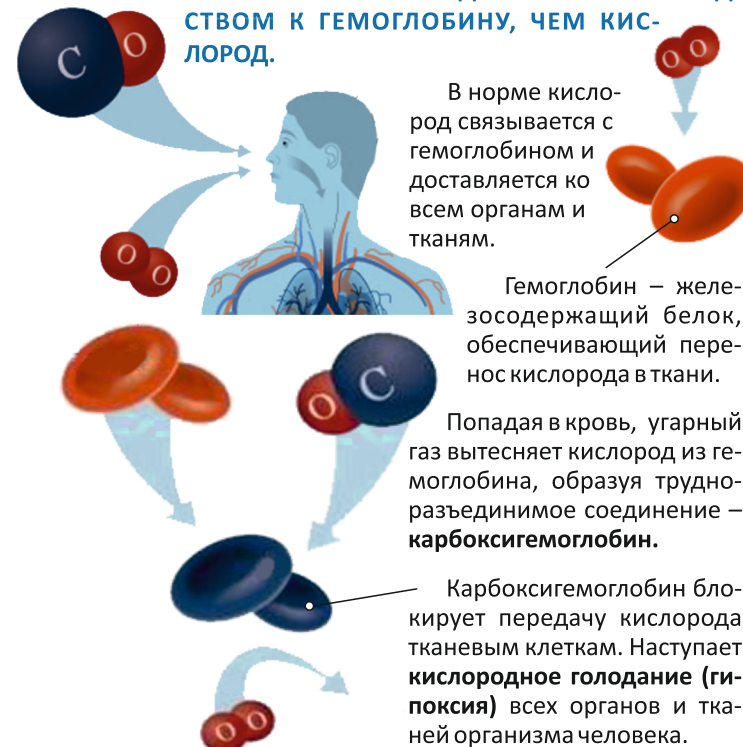


В первую очередь поражаются сосуды мозга и сердца. Это может привести к инсульту и/или инфаркту.



Что происходит в организме человека при воздействии угарного газа

УГАРНЫЙ ГАЗ ОБЛАДАЕТ БОЛЬШИМ СРОДСТВОМ К ГЕМОГЛОБИНУ, ЧЕМ КИСЛОРОД.



СЛЕДСТВИЯМИ ГИПОКСИИ ЯВЛЯЮТСЯ: СОСТОЯНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, РАННЕЕ СТАРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА, СНИЖЕНИЕ ФУНКЦИИ МОЗГА.



Измерить уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе можно с помощью газоанализатора.