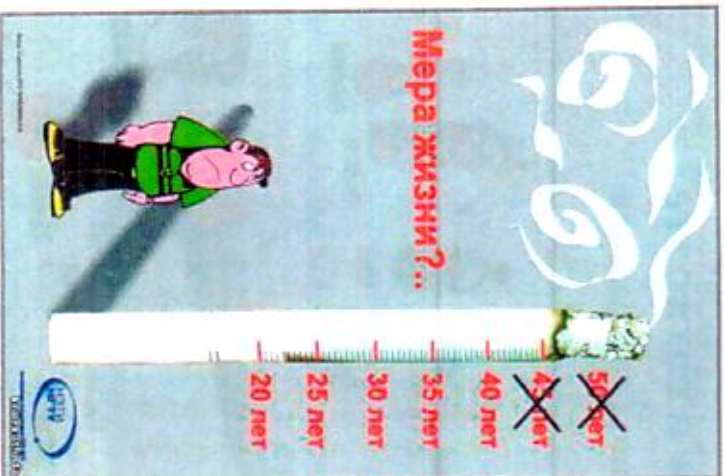


*Достоверно известно, что дым от тлеющих  
сигарет намного токсичнее, чем дым,  
выдыхаемый самим курящим человеком.*



**Каждая сигарета  
отнимает от 5 до 15  
минут жизни!**

**20 ежедневно  
выкуриваемых  
сигарет**

**сокращает жизнь на  
8 – 12 лет!**

**Вы получили  
информацию о  
курении...**

**Выбор за Вами!**

*Если у вас появились вопросы и возникли причины для  
беспокойства, обращайтесь к специалисту.*

Наш адрес: ул. Хмельова, д.2-а  
Телефон: 22 – 72 – 34

ОГБУЗ "Старооскольский центр  
специализированной медицинской помощи  
психиатрии и психиатрии-наркологии"

**Поможем себе  
и другим**



**избавиться**

**от вредной привычки**

(Памятка для подростков и молодежи)

## ЧТО СОДЕРЖИТ СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ?

Сigaretный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Все они могут стать причиной многих заболеваний и не приносят человеку ничего, кроме вреда. Наиболее активными компонентами табачного дыма являются:

### Никотин.

Когда курительщик затягивается, его лёгкие заполняются дымом. Содержащийся в табачном дыме никотин поступает в кровь. В результате нагрузка на сердце увеличивается. Так, число сердечных сокращений в сутки у курящего человека на 15-20 тысяч больше, чем у некурящего, и сердце «гоняет» дополнительно 1,5т крови за день.

### Смолы.

Смола - вязкое чёрное вещество. В виде гудрона её обычно используют в дорожном строительстве. Когда человек вдыхает дым, содержащийся в нём невидимые глазу мельчайшие капли смолы оседают в лёгочных тканях. Чем больше человек курит, тем больше смол скапливается в его лёгких, а это очень вредно и опасно.

### Оксись углерода.

Оксись углерода – тот же ядовитый газ, что вырывается из выхлопной трубы автомобиля. Кровь человека насыщена кислородом. В крови курительщика часть кислорода вытесняется ядовитой окисью углерода. Это ухудшает состав крови и может привести к закупорке артерий – сосудов, по которым циркулирует кровь.

**Даже если сам не куришь,**

**но находишься в прокуренном помещении,**

**ядовитый дым чужой сигареты**

**уже наносит вред твоим лёгким!!!**

## ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

### Что содержится в сигарете?

В дыме одной сигареты содержится:

6 мг	никотина,
1,6 мг	аммиака,
25 мг	угарного
газа,	
0,03 мг	синильной
кислоты,	
0,5 мг пиридина, формальдегид,	
радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут,	
смолы и деготь и др.	

**Значительная часть вредных элементов**

**уходит в окружающую среду.**