

## Курение. Памятка.

Курение приводит к развитию многих смертельных заболеваний:

- Рак легких;
- Хронический бронхит;
- Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда;
- Инсульты;
- Язвенная болезнь и рак желудка.

Доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от болезней сердца в 25% всех случаев. Примерно 25% регулярных курильщиков умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем теряют 10-15 лет своей жизни.

Почему же сигаретный дым так опасен?

В сигаретах содержится никотин – наркотик, вызывающий привыкание. В сигаретном дыме содержится много химических веществ, многие из них просто яды.

Вот далеко не полный перечень этих ядов и их назначение:

- Уксусная кислота – средство для консервирования;
- Фенол – дезинфицирующее средство;
- Аммоний – очиститель для ванн и унитазов;
- Полоний-210 – радиоактивный элемент;
- Метанол – ракетное топливо;
- Мышьяк – яд для борьбы с вредителями;
- Бутан – горючее для зажигалок;
- Окись углерода – выхлопной дым;
- Ацетон – растворитель красок;
- Нафталин – средство от моли;
- Формальдегид – жидкость для хранения мертвых тел;
- Смола – горючий материал.

Среди ядовитых веществ, содержащихся в сигаретном дыме, более 40 канцерогены (вещества, вызывающие рак), в том числе ацетальдегид, ацетон, муравьиная кислота, цианистый водород, фенол, бензол, формальдегид, гидрозин, уретан, бензпирен, аминобифенил, толуидин.

Получается, что курящий человек служит добровольным фильтром для своей сигареты!

**Бросайте курить, а лучше не начинайте!**