

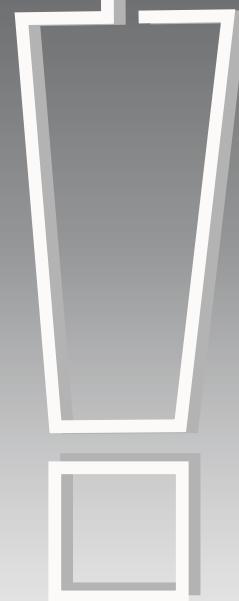
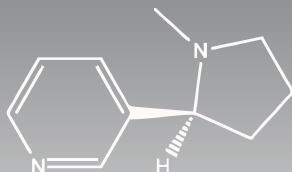


**ПОЧЕМУ
КУРИТЬ
ВРЕДНО**



ЭНДОРФИН

ЭНКЕФАЛИН



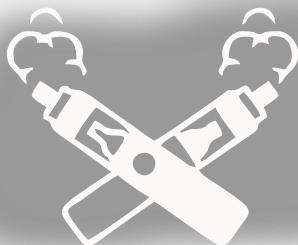
Никотин воздействует на определенные рецепторы в головном мозге, вырабатывая гормоны удовольствия (эндорфины и энкефалины) и вызывает зависимость

В табачном дыме содержится огромное количество канцерогенных веществ:



Угарный газ - необратимо связывается с гемоглобином крови и образует карбоксигемоглобин, не способный переносить кислород. Это может привести к кислородному голоданию - гипоксии вплоть до смертельного исхода в тяжелых случаях

Аммиак - раздражает слизистую оболочку полости рта, дыхательных путей и приводит к появлению заболеваний десен, ангины, сужению голосовой щели и осиплости голоса



Бензипирен и радиоактивные соединения свинца, полония, висмута и калия - способствуют развитию онкологических заболеваний

**КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ
ПРОИЗОЙДУТ
В ВАШЕМ
ОРГАНИЗМЕ
ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ
СИГАРЕТЫ**





ЧЕРЕЗ 20 МИНУТ
нормализуется пульс



ЧЕРЕЗ 8 ЧАСОВ
концентрация никотина
и угарного газа в крови
уменьшается более
чем в два раза, а кислород
приходит в норму



ЧЕРЕЗ 48 ЧАСОВ
улучшается обоняние
и восприятие вкусов



ЧЕРЕЗ 2-12 НЕДЕЛЬ
улучшается кровообращение



ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ
вероятность сердечно-
сосудистых заболеваний
в острой форме становится
такой же, как у людей,
которые никогда не курили



ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ
наполовину уменьшается
риск развития рака легких
относительно курящих людей



ЧЕРЕЗ ГОД
риск развития заболеваний сердца и сосудов у человека,
отказавшегося от курения, снижается практически
в 2 раза по сравнению с тем, кто продолжает курить



**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
НЕ ПРОСТО,
НО ВОЗМОЖНО**

