Автор: Врач-педиатр С.Шелютто

О вреде курения говорится много, но курящих людей, похоже, меньше не становится. И что самое печальное, пристрастие у некоторых к курению начинается со школьной скамьи. Некоторые подростки являются курильщиками со стажем. И это несмотря на всю пагубность воздействия на организм табака. Хочется еще раз призвать молодых людей бросить курить. Почему?

А потому что:

- курение связано с более чем 25 опасными заболеваниями (сердечно-сосудистые, заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, костной системы, глаз, кожи, онкозаболевания различных систем человека);

- у курящих женщин риск невынашивания беременности и мертворождения ребенка в 2-3 раза выше, чем у некурящих;

- сигаретные фильтры не более чем на 20% задерживают вещества табачного дыма;

- в сигаретном дыму обнаружено около 3000 вредных веществ, из них – 43 вызывают рак;

- в одгой сигарете содержится 6-8 мг никотина, из них 3-4 мг попадает в кровь;

- никотин вызывает тягу к курению. 75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми;

- курение сокращает продолжительность жизни на 5-7 лет;

- по данным ВОЗ, в мире каждые 6 секунд кто-то умирает вследствие причин,связанных с курением.

Выбор за Вами!