

# КОДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ..

**... через 20 минут**

после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца

**... через 8 часов**

нормализуется содержание кислорода в крови

**... через 2 суток**

усилится способность ощущать вкус и запах



**... через неделю**

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

**... через месяц**

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель

**... через полгода**

улучшатся спортивные показатели, начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

**... через 1 год**

риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками

**... через 5 лет**

резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день!

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Центральная библиотечная система ЗАТО Александровск Мурманской области»  
Городская детская библиотека  
Наш адрес:  
Мурманская область,  
г. Гаджиево,  
ул. Ленина, д. 39.  
Телефон для справок: 89916695568  
Адрес сайта: [biblyato.murm.muzkult.ru](http://biblyato.murm.muzkult.ru)

Составитель, компьютерный набор,  
оформление: Болотова Т.В.,  
библиотекарь 2 категории ГДБ  
Ответственный за выпуск:  
Испенкова Н.Ю., директор  
МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск»



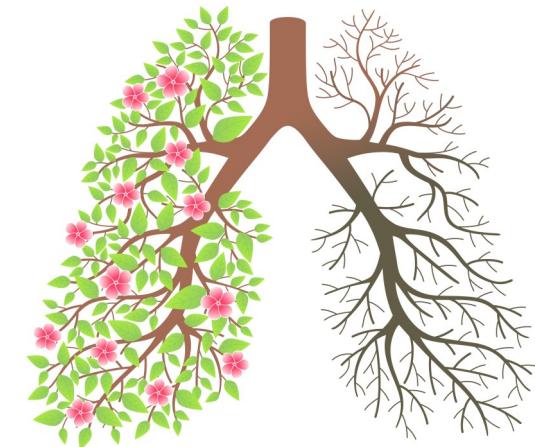
**Курение - одна  
из самых  
значительных  
угроз здоровью!**

Чем вредно курение для здоровья человека? : [информационная памятка] : 12+ / МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск», Городская детская библиотека ; сост., комп. набор, оформ. Болотова Т.В., библиотекарь 2 категории ГДБ ; отв. за вып. : Испенкова Н.Ю., директор МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск».—Гаджиево, 2025. - 1 п. л.

МБУК «ЦБС ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК»

ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА

**Чем вредно  
курение  
для здоровья  
человека?**



г. Гаджиево  
2025

12+

Ты сам выбираешь...



Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?

Табакокурение — это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма.

В состав сигарет входит никотин — психоактивное вещество, вызывающее привыкание.

Как и в любой другой зависимости, различают несколько сторон этой проблемы:

пагубное воздействие (в прошлой классификации именовалось как злоупотребление);  
синдром зависимости;  
синдром отмены.

Вред курения начинается с того момента, как только человек употребил вторую, третью дозу никотина. Хотим мы того или нет, продукты горения начнут повреждать клетки нашего организма уже после первых затяжек. Прежде всего будут страдать органы полости рта, гортань, бронхи и лёгкие. Ущерб может быть физическим (раздражение дыхательных путей, ЛОР заболевания) или психическим (колебания настроения)

## Какие вещества содержатся в сигаретном дыму?

*Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:*

- **Смолы** — смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- **Мышьяк** — самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую провоцирует систему, развитие раковых опухолей;
- **Бензол** — токсичное химическое соединение - органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
- **Полоний** — радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- **Формальдегид** — токсичен. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
- **другие вещества**, - вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, наносят серьезный ущерб внутренним органам.



СПАСИБО, ЧТО  
ВЫ НЕ КУРИТЕ!

# Влияние курения на организм

