

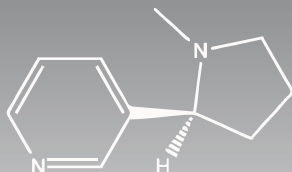


**ПОЧЕМУ  
КУРИТЬ  
ВРЕДНО**



ЭНДОРФИН

ЭНКЕФАЛИН



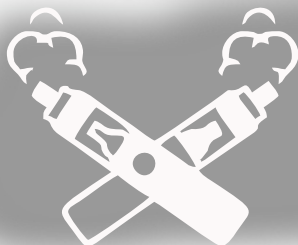
**Никотин воздействует на определенные рецепторы в головном мозге, вырабатывая гормоны удовольствия (эндорфины и энкефалины) и вызывает зависимость**

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



**ЧЕРЕЗ 48 ЧАСОВ**  
улучшается обоняние  
и восприятие вкусов



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



**ЧЕРЕЗ 2-12 НЕДЕЛЬ**  
улучшается кровообращение



**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**

