

Департамент социального развития

Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Сургутский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

**Памятка для родителей**

**ВРЕД КУРЕНИЯ: КОРОТКО И ПО СУЩЕСТВУ**

**

Курение – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

• В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего.

• Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

• Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

• Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.

• Сердце курильщика делает за сутки на 12–15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.

• Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.

• Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух.

• В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

• Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь

*Материал подготовлен заведующим отделением В.В. Зябкиной*

*с использованием открытых источников*