

# СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!

О вреде курения доказано и известно давно. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, радиоактивных и многих других вредных веществ.

К сожалению, многие впервые пробующие и начинающие курить, совершенно не задумываются о том, что же происходит с их организмом.

## Курение табака приводит к никотиновой зависимости

Как известно, навыки, привычки, усвоенные в юном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам.

Чем раньше дети, подростки начинают курить, тем быстрее формируется зависимость от табака, и в дальнейшем отказаться от курения бывает очень трудно.

## Курение табака может привести к заболеваниям:

- дыхательных путей и лёгких (хронический бронхит, рак лёгких, губы, горла и др.)
- сердечно - сосудистой системы (инсульт, инфаркт)
- органов пищеварения (язва желудка и ДПК, рак поджелудочной железы)
- мочеполовых органов (рак почек и мочевого пузыря)
- сосудов нижних конечностей (под действием никотина возникает нарушение кровоснабжения сосудов нижних конечностей)
- к нарушению функций репродуктивной системы у юношей и девушек

~~Здоровье - основное условие и залог полноценной, счастливой жизни.~~

**Здоровье помогает преодолевать трудности, успешно решать основные жизненные задачи и добиваться намеченных целей.**

**Задумайтесь о своём здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены - организм оплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.**