



### Запитай себе, чи повинні твої діти страждати від згубних звичок батьків?

Серед наслідків куріння особливо небезпечні ті, що пов'язані зі шкідливим впливом тютюну на кровоносні судини. Нікотин викликає спазм судин, зменшення їхнього просвіту, в результаті чого погіршується кровообіг в окремих частинах тіла, що утруднює виведення шкідливих продуктів обміну речовин з організму.

Курцям притаманне запалення слизової оболонки порожнини рота (*стоматит*) та ясен (*гингівіт*).

Токсична дія нікотину на судини обумовлює також *виразкову хворобу шлунка й дванадцятипалої кишки*.

У молодих курців частіше виникають запалення, переродження і спазми внутрішньої оболонки судин нижніх кінцівок (*ендартеріїт*). Такі порушення кровообігу у курців можуть призвести до ампутації ніг.

Куріння шкідливе для молодого організму, передусім для органів дихання. Встановлено, що у юнаків та дівчат, які курять, об'єм грудної клітки і розвиток легенів відстають від середньої норми на 25%, і з часом грудна клітка набуває впалого вигляду. Курці-підлітки частіше страждають і на простудні захворювання. Для них кашель стає майже постійним явищем — так званий *бронхіт курця*.

При курінні негативні зміни відбуваються також у статевій сфері.

Сексопатологи спостерігають у курців зменшення в крові чоловічого статевого гормону - тестостерону, що знижує ймовірність запліднення, часто призводить до імпотенції; крім того, слабшають м'язи, значно погіршується зовнішній вигляд юнаків.

Дівчата теж страждають від впливу тютюну. Організм жінки, яка курить, старіє значно швидше, в дівчат, які курять, виникають різноманітні

порушення менструального циклу, що може спричинити навіть безпліддя. Так, у жінок, які курять, вагітність частіше проходить з ускладненнями, нерідко спостерігається внутрішньо-утробна загибель плода і викидні. Значно збільшується смертність новонароджених. Слід також зауважити, що куріння під час годування груддю погіршує якість молока і зменшує його кількість. У дітей, матері яких курять, частіше розвивається недокрів'я, відбувається затримка фізичного і психічного розвитку.

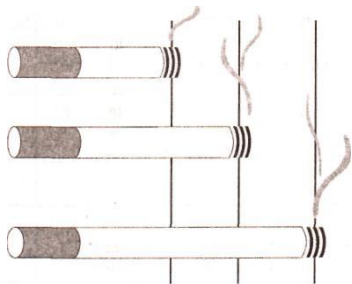


**А тепер, вже як справжнім експертам, пропонуємо згрупувати відомі вам негативні наслідки куріння:**

### **Негайні короткострокові**

*(виникають впродовж кількох хвилин, після першої затяжки):*

- прискорення серцевих скорочень;
- підвищення кров'яного тиску;
- подразнення тканин гортані — кашель;
- надходження оксиду вуглецю (чадного газу) у кров;
- пряме та швидке потрапляння канцерогенів до легенів;
- подразнення очей димом.



### **Відтерміновані довгострокові**

*(формується роками):*

- рак легенів, ротової порожнини, стравоходу, шлунка, гортані, підшлункової залози та жовчного міхура;
- захворювання серця (стенокардія, інфаркт);

- виразка шлунка та дванадцятипалої кишки;
- судинні захворювання (ендартерійт, інсульт);
- хронічний бронхіт.

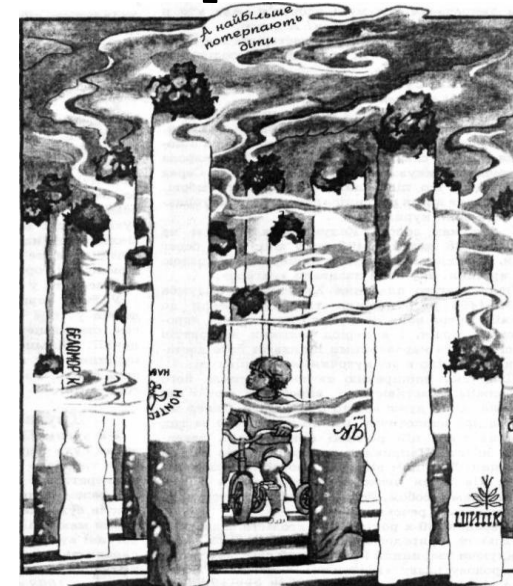
### **Інші (найрізноманітніші):**

- пошкодження слизової оболонки губ, язика, піднебіння, гортані і, таким чином, зміна відчуття смаку їжі;
- виникнення надсадного кашлю, неприємного запаху із рота і захворювань ротової порожнини;
- рання поява зморшок на обличчі;
- пожовтіння зубів;
- утруднення дихання та зниження фізичної витривалості.

**Чи варто продовжувати?**



**Курити - здоров'ю шкодити!**



**Тютюн здоров'ю не товарищ!**

Бібліотека  
Новопокровського НВК