



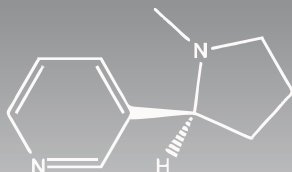
**ПОЧЕМУ  
КУРИТЬ  
ВРЕДНО**





ЭНДОРФИН

ЭНКЕФАЛИН



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

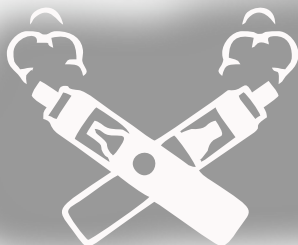


# В табачном дыме содержится огромное количество канцерогенных веществ:



**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



**Бензопирен и радиоактивные соединения свинца, полония, висмута и калия** - способствуют развитию онкологических заболеваний



# КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИЗОЙДУТ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ







**ЧЕРЕЗ 15 ЛЕТ**

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



**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 10 ЛЕТ**

наполовину уменьшается риск развития рака легких относительно курящих людей



**ЧЕРЕЗ 48 ЧАСОВ**

улучшается обоняние и восприятие вкусов



**ЧЕРЕЗ ГОД**

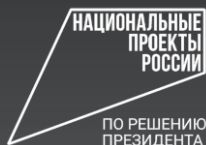
риск развития заболеваний сердца и сосудов у человека, отказавшегося от курения, снижается практически в 2 раза по сравнению с тем, кто продолжает курить



**ЧЕРЕЗ 2-12 НЕДЕЛЬ**

улучшается кровообращение





8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
НЕ ПРОСТО,  
НО ВОЗМОЖНО**

