

## О вреде курения

**Курение** - одна из самых значительных угроз здоровью человека.



У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:

- раздражительность;
- снижение концентрации внимания;
- проблемы со сном;
- повышенный аппетит;
- мощная тяга к табаку.

Употребление табака негативно сказывается почти на всех органах человеческого тела. Курение способствует развитию таких заболеваний, как инфаркт, инсульт, рак ротовой полости, горла, легких, астма, туберкулез, деменция и многих других.

Длительное курение приводит к серьезным заболеваниям различных органов и систем организма. Значительно возрастает риск развития язвы и рака желудка. Одними из наиболее грозных последствий для органов ротовой полости и дыхательных путей являются риски развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода.

Специалисты подчеркивают, что отказ от курения приносит незамедлительные улучшения для здоровья, и организм начинает активно восстанавливаться. По статистике, курение сокращает продолжительность

жизни мужчины примерно на 12 лет, а женщины — примерно на 11 лет. Призыв к отказу от табака — это не просто рекомендация, а жизненно важная необходимость для сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни.

**Вейпинг** — все та же зависимость от никотина. Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска - дети и подростки, именно электронные сигареты за счёт комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость.

***Не курите и будьте здоровы!***

Подготовила помощник ВОП Мещук А.Г.