



ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Костромской области»  
г. Кострома, ул. Ленина, 151, пом. 126; тел.: (4942)45-01-35; e-mail: cozmp@lpu.dzo-kostroma.ru  
vk.com/zdorovaya\_kostroma | ok.ru/zdorovaya.kostroma

# КУРИТЬ ОПАСНО!

Ребята, не привыкайте к табачному зелью!  
Никогда не берите сигарету из:



Любопытства  
Хвастовства  
Легкомыслия  
В порядке пробы

**КУРЕНИЕ** нарушает нормальный рост подростков.

**ТАБАК** всех тортов ядовит, он разрушает здоровье человека.

для подростков, организм которых не вполне развит, табак вдвое вреден.

**КУРЕНИЕ ПОВЫШАЕТ РИСК** развития хронических заболеваний (заболевания сердца, рак, эмфизема легких).

**ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**, связанные с курением,

обычно появляются в зрелом возрасте, но **ПОДРОСТКИ – КУРИЛЬЩИКИ ЧАЩЕ СТРАДАЮТ** от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.





При курении у подростка  
**ОЧЕНЬ СИЛЬНО СТРАДАЕТ ПАМЯТЬ.**

Эксперименты показали, что **КУРЕНИЕ СНИЖАЕТ СКОРОСТЬ ЗАУЧИВАНИЯ** и объём памяти.

Также **ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РЕАКЦИЯ** в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается

острота зрения.

Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы.

При трудностях отвыкания от курения обратитесь к врачу-наркологу, он проконсультирует, как уменьшить болезненные явления.

**Дети, которые находятся рядом с курящим человеком и дышат вторичным дымом, страдают:**

- Снижением иммунитета.
- Частыми простудными заболеваниями и отитами.
- Частыми бронхитными заболеваниями.
- Повышен риск развития

- бронхиальной астмы.
- Все заболевания органов дыхания протекают тяжелее, с сильным кашлем, затрудненным дыханием.