

Несмотря на то, что курильщиков в мире с каждым годом становится меньше, их число остается огромным. По информации Всемирной организации здравоохранения, в мире в 2020 году насчитывалось 1,3 млрд потребителей табака.

Рассказываем, чем опасно курение и почему необходимо отказаться от этой вредной привычки прямо сейчас.



**Всемирный День без табака.  
Почему нужно бросить  
курить?**

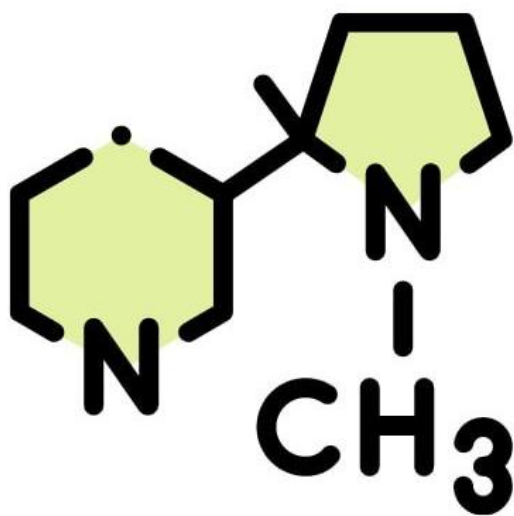
# Почему курение вредно?

**Нет ни одного органа, который не подвергался бы токсичному воздействию от курения.** Оно приводит к ряду необратимых изменений, в том числе болезням легких и онкологии. Табак побуждает сердце работать в учащённом ритме, сосуды становятся жёсткими, ухудшается кровообращение, что может привести к гангрене нижних конечностей



# Контрафактные сигареты опаснее?

Сигареты вредны по умолчанию. А контрафактные - вдвойне. **В нелегальных сигаретах используются посторонние опасные вещества, предметы и примеси.** Среди них - мелкие металлические объекты, мёртвые насекомые, крысиный помёт, ртуть, мышьяк, асбест



# Электронные сигареты безопасны?

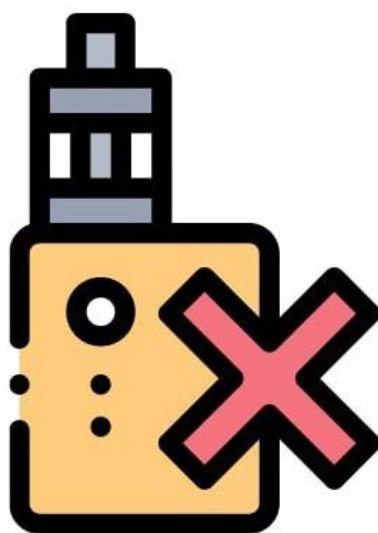
**Нет. Их жидкости имеют 31 токсичное химическое вещество и соли тяжёлых металлов.** Канцерогенные вещества скапливаются в лёгочной ткани и нарушают транспортировку кислорода. Кроме того, в электронных сигаретах есть никотин. Поскольку люди курят их чаще, то получают большую дозу токсичного вещества





# Электронные сигареты помогают бросить курить?

Нет, человек продолжает потреблять психоактивное вещество, вызывающее зависимость, которое есть и в обычных, и в электронных сигаретах. Они все предлагают одно - никотин. Из-за него человеку так сложно бросить курить



# Почему важно бросить?

**Уже с первых дней организм начинает очищаться.** У человека укрепляются стенки сосудов и миокард, нормализуется проходимость вен и артерий, приходит в норму сердечный ритм. Процесс очищения организма от курения занимает примерно год. Затем начинается восстановление функций тела

