

# Курить или не курить?

## Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода – угарный газ



Метанол – топливо для гоночных автомобилей



ДДТ(дуст) – яд от насекомых-вредителей



Кадмий – применяется в технике, канцероген



Синильная кислота – яд, использовалась в газовых камерах



Формальдегид – консервант для анатомических препаратов



Мышьяк – крысиный яд



Бутан – компонент смеси для зажигалок



Цианиды – соли синильной кислоты, сильные яды



Ацетон и толуол – растворители



## Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

**20 минут**

Ваше артериальное давление восстановится

**3-9 месяцев**

кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

**2 дня**

Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму



**1 год**

риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

**1 неделя**

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи



**5 лет**

риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

**2 недели**

Кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний

**10 лет**

Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека

**В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны!**