

## Dlaczego warto nie palić papierosów!!!



### Dlaczego papierosy szkodzą?

1. Paląc papierosy zwiększasz trzykrotnie ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu;
2. Po wypaleniu każdego papierosa natychmiast wzrasta ciśnienie tętnicze i przyspiesza się akcja serca;
3. Paląc papierosy narażasz nie tylko siebie, ale również osoby z Twojego najbliższego otoczenia – tzw. biernych palaczy;
4. Wieloletni palacze zapadają na najbardziej złośliwe nowotwory, które w większości kończą się śmiercią;



### SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW



#### Nikotyna zawarta w dymie papierosowym:

- źle wpływa na pracę mózgu,
- uszkadza smak i węch,
- powoduje zmiany chorobowe w płucach,
- niszczy wątrobę,
- uszkadza naczynia krwionośne,
- może doprowadzić do zawału serca,
- przyczynia się do powstawania wrzodów żołądka.



### Estetyczne skutki palenia tytoniu

- Żółte zęby
- Szara skóra
- Zmarszczki
- Nieświeży oddech
- Odzież jest przesiąknięta nieprzyjemnym zapachem
- Włosy są przesiąknięte dymem papierosowym
- Kamień na zębach
- Utrata zębów

### W konsekwencji uzależnienie to prowadzi do kłopotów:



- zdrowotnych,
- rodzinnych,
- finansowych,
- szkolnych.



**Długotrwałe uzależnienie prowadzi do osłabienia organizmu, jego wycieńczenia, złego samopoczucia, a nawet śmierci.**

### PAMIĘTAJ!

Palenie szkodzi każdemu w każdym wieku, chociaż skutki nie są widoczne od razu. Jest to często mylące, bo wydaje się, że nic się nie dzieje, a tak naprawdę nikotyna jest cichym i przebiegłym zabójcą.