**За здоровый образ жизни.**

**И снова о вреде курения!**

По данным Всемирной организации здраво­охранения, в которой много и настойчиво изуча­ют проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы еже­годно теряем около 500 000 людей! Сегодня Всемир­ная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!»

Обратимся к научным данным. Давайте, ещё раз вспомним, что такое табак. Табак - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Никотин является основным составляющим веществом всех видов табака. Кроме никотина в дыме табака содержится до 6000 самых различных компонентов, среди них более 30 ядовитых веществ: углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, и из 100 – лошадь. Смертельная доза для человека – 0.06 – 0.08 гр. никотина.

Почему же люди не умирают сразу, закурив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще страдают болезнями сердца, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Никотин относится к нервным ядам, в малых дозах он возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, из-за чего наступает кислородное голодание мозга. Кроме того, у курильщиков кровеносные сосуды постепенно становятся менее эластичными, более узкими, что также снижает питание головного мозга. На заучивание уроков курильщик тратит на 2 часа больше, чем некурящий.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание. У курящих нередко возникает рак нижней губы по причине канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

При курении разрушается витамин С, и для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.

Курения сказывается на работе легких. Они не могут полноценно выполнить свою основную функцию - вдох и выдох, так как при сгорании образуется деготь, который, в конечном счете, оседает в легких и они становятся менее эластичными. У курильщика, выкуривающего 1 пачку в день, через легкие проходит до 1 л дегтя за 30 лет курения.

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни

Курение – это не просто вредная привычка. Со временем, у человека, который вовремя не остановился развивается зависимость от никотина. Действие различных ядов на организм человека разрушающее.

Особенно опасно приобщение к курению детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Курение не является естественной потребностью организма как еда или сон.

В отличии от наркоманов и алкоголиков курильщики не склонны к антиобщественному поведению. Поэтому основными последствиями являютcя:

1. Преждевременная смерть.

2. Рождение ослабленного потомства.

3. Нарушение взаимоотношения между людьми.

4. Увеличения риска заболевания внутренних органов.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно, так как привычки иногда очень трудно изменить, а курение это не просто привычка, а также определенная форма наркотической зависимости. Несмотря на это миллионам людей удалось бросить курить. В Великобритании число курящих за последние 10-15 лет сократилось примерно на 10 млн. человек. А это означает, что каждый день курить бросает почти 2000 человек! Может быть пришло и ваше время бросить курить. Берегите здоровье!