**О вреде курения**



*В России курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Самые безобидные последствия курения жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос, неприятный вкус во рту по утрам. Это всего лишь капля никотина в море вашего здоровья. По статистике 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 норме пульс 65-70 ударов в минуту, после выкуренной сигареты он увеличивается на 10-20 ударов. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.*

*Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон – адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости.*

 *Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов – пищевода, желудка, гортани, почек, рак нижней губы.*

 *Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, в результате образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями – пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения.*

 *Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина. Отрицательно воздействует курение на умственную деятельность человека. У курильщиков постепенно ослабевает память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость, а затем развивается неврастения. Заболеваемость язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки среди курящих вдвое выше, чем у тех, кто не курит.*

 *Организм женщин, которые курят, подвергается особой опасности. Бездетность курящих женщин составляет 41,5%, заболевания щитовидной железы 36,2%, преждевременный климакс 65%. Появляются преждевременные морщины, грубеют черты лица, кожа приобретает пепельно-серый оттенок, голос становится сиплым. Курение беременной женщины повышает риск самопроизвольного аборта, низкого веса новорожденного и отставаний в развитии ребенка. Курильщицы имеют более высокий риск внематочной беременности и большую вероятность преждевременных родов. Женщины, курящие во время беременности, имеют на 20-50% более высокий риск смерти плода и младенца по сравнению с некурящими. Курение во время беременности и младенчества является одним из важнейших факторов смерти младенца, которого можно избежать.*

 *К сожалению, как правило, как бы не были устрашающи последствия курения – люди не бросают курить, пока ясно не почувствуют пагубное действие на себе и близких людях. Всегда лучше учиться на чужих ошибках и обращать внимание на грустную статистику, которая ясно говорит о том, что курение приносит исключительно вред.*

**Никогда не поздно бросить курить!**