**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.

С момента появления табака в прошлом неоднократно делались попытки запретить курение. Так, испанская королева Изабелла 1-ая прокляла его, царь Михаил Федорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит или 60 ударов по стопам, турецкий султан Мурад IV запретил курение под страхом смертной казни, в Англии, королева Елизавета 1 приравнивала курильщиков к ворам и их водили по улице с веревкой на шее.

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 куряших 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. ВОЗ пока предупреждает, но скоро будет соболезновать.