**Курение и вред**

Табакокурение – сформировавшийся тип поведения среди населения.

Специалисты напоминают, что при постоянном курении формируется никотиновая зависимость и человек самостоятельно не в состоянии от неё избавиться.

По данным статистики в нашей стране курит третья часть населения. Основной причиной возникновения такого массового увлечения сигаретой, специалисты называют, человеческую слабость, неспособность собственными силами справиться с проблемами и стрессами.

Ни один курильщик не задумывается, что же скрывается за дымом сигареты?

Следует знать, что из 20 –ти выкуренных сигарет образуется 50 литров смеси ядовитых газов: никотин, синильная кислота, угарный газ, сероводород, аммиак и др. вещества. От ядовитых веществ, страдают все органы и системы курящего человека**, от мгновенной смерти** спасает только дробное поступление их в организм в течение дня.

Никотин нарушает выработку гормонов, необходимых для развития беременности. У курящих женщин замедляется транспортировка оплодотворённой яйцеклетки по маточным трубам, что может привести к внематочной беременности, риску жизни беременной и вероятности бесплодия в дальнейшем.

Из – за никотинового отравления у женщин увеличивается риск выкидыша, велика частота кровотечений, большой риск смертности детей.

У курильщиц женщин, чаще рождаются дети с тяжёлыми врождёнными аномалиями внутренних органов (порок сердца, дефект развития носоглотки – заячья губа, волчья пасть, синдром Дауна, паховая грыжа, косоглазие).

Причиной бесплодия в семье может быть и курение супруга (количество спермы на 15% меньше чем у некурящих).

У курящего человека быстрее разрушается витамин С, что приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, частым депрессиям.

В настоящее время молодые люди (особенно девушки) увлечены электронными сигаретами, пологая что это модно и безопасно для здоровья.

Специалисты предупреждают, электронные сигареты опасны для здоровья. Ароматный пар от такой сигареты содержит никотин и 30 видов токсических веществ, вызывающих нарушения работы внутренних органов курящего человека.

Курение электронных сигарет вызывает заболевание органов дыхания (бронхиальную астму, отёк лёгких, эмфизему, рак лёгких), почек, печени, поражает мозг. При курении к тканям и органам поступает меньше кислорода, в результате чего ухудшается память, нарушается координация и точность движений, появляются головные боли.

Никотин (растительный яд) содержащий в табачных изделиях, вызывает зависимость и без помощи специалистов в отказе от курения успеха добиваются только 4 процента людей, пытающихся отказаться от их употребления.

По утверждению специалистов, особенно опасны электронные сигареты для детей и подростков. Очень уязвима к никотину центральная нервная система, процесс формирования которой продолжается до 25-летнего возраста.

Курящие люди опасны и для окружающих. Пассивные курильщики вдыхают до 80 процентов вредных веществ, что может стать причиной заболеваний нервной, дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Следует знать, что электронные сигареты могут и взорваться. Последствия могут быть разные: от рваных лицевых ран и сильных ожогов до сотрясения мозга и повреждения шейных позвонков.

**Прежде чем пристраститься к никотину, следует хорошо подумать, стоит ли такое сомнительное удовольствие потери здоровья и сокращения жизни**?

Профессиональную помощь в отказе от табака и лечение от табачной зависимости можно получить в УЗ «Могилёвский областной наркологический диспансер». Контактный телефон (80222) 728349.