 **Курение и проблемы со здоровьем**

Проблема табакокурения глобальна для всего земного шара. По статистическим данным, каждый год в мире умирает более 5 миллионов человек (каждый 12-й житель планеты ), к 2030 году табак станет главной причиной смерти во всём мире, до 10 миллионов смертей в год (каждый 6-й человек планеты).

За сигарету человек берётся ради удовольствия, для повышения собственной самооценки, что бы избавиться от неприятных эмоций, женщины – для похудания и создания соблазнительного образа, подростки – желание самоутвердиться, выглядеть взрослее своих лет.

Возраст 11 – 17 лет – подростковый возраст, в котором подростки сталкиваются с алкоголем, сигаретами, наркотиками. Чем раньше подросток приобщиться к вредным привычкам, тем более велика вероятность того, что он так и не сможет от них избавиться. Табак – распространённый, растительный наркотик, имеющий в своём составе ядовитый алколоид – никотин.

От токсических веществ, содержащихся во вдыхаемом табачном дыму, страдают все органы и системы человека. Вне зависимости от качества табака, толщины сигареты, сложности фильтра, любая сигарета содержит около 4 тысяч химических соединений, 60 из которых вызывают онкологические заболевания.

Доказано, что курение провоцирует развитие 18 форм рака у курящего человека (полости рта, гортани, пищевода, лёгкого, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, молочной железы, матки и др). Летальность при онкологических заболеваниях на данный момент высока, больные часто не проживают 5-7 лет с момента заболевания.

Вероятность возникновения опухоли в том или ином органе у курящего человека сопряжена с несколькими моментами: возраст - в котором начато активное курение; количество выкуренных в день сигарет; стаж курения в годах.

Специалисты предупреждают, курение является причиной заболевания сердечно-сосудистой системы (нарушение ритма, инфаркт, стенокардия, мозговой инсульт), заболевания сосудов конечностей (закупорка тромбами сосудов), хронические бронхиты и эмфизема лёгких, заболевания желудочно – кишечного тракта (язва, гастрит), снижение половой функции (бесплодие, снижение потенции), возникновения патологии беременности (выкидыши, внутриутробная гибель плода, синдром внезапной младенческой смертности, отставание детей в физическом и умственном развитии), снижение иммунитета.

Доказано, что табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Дым, струящийся от зажжённой сигареты, содержит в 50 раз больше канцерогенных веществ, чем дым, вдыхаемый через фильтр сигареты. Особенно вреден табачный дым для маленьких детей и беременных женщин. У маленьких детей он вызывает острые и хронические заболевания среднего уха, приступы астмы у больных и провоцирует развитие астмы у здоровых, приводит к увеличению бронхитов, пневмоний, респираторных вирусных инфекций.

Цена курения для отдельного человека – разрушенное своё здоровье и здоровье близких людей; короткая жизнь и ранняя смерть (средняя потеря продолжительности жизни курящих людей - 15 – 20 лет).

Наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья курящего человека остаётся прекращение курения. Отказ от курения позволит продлить жизнь, предотвратить до 30% онкологических заболеваний, ежегодно спасти от смерти 2 миллиона человек.

Отказ от курения длительный процесс, который требует больших усилий и желания курящего человека.

Табачная зависимость – это не вредная привычка, это болезнь, а болезнь лучше предупредить, чем лечить, помните об этом!

