**Курение не является физиологической потребностью**

Специалисты в который раз напоминают, употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья человека, возникавших когда-либо в мире. Оно ежегодно приводит к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов – среди потребителей и бывших потребителей, и более 600 тысяч – среди некурящих, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

О вреде курения говорят повсеместно, пишут на каждой пачке сигарет, по телевиденью постоянно идут роли. Но весь ужас заключается в том, что люди просто не слышат или не хотят слышать о вреде для здоровья и сознательно убивают себя. Многие курят из-за сформировавшейся вредной привычки, для общения за компанию или для получения удовольствия, женщины курят для того что бы обратить на себя внимание противоположного пола и снизить лишний вес.

Следует знать, продолжительность жизни курящего человека сокращается в среднем на 10 лет.

Следует напомнить, никотин вызывает психологическую зависимость. Такой быстро развивающейся зависимости нет ни у одного психоактивного (наркотического) вещества. И чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки. С дымом от сигареты курящий человек вдыхает: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке. Окись углерода способствует формированию и отложению холестерина на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту, ухудшает зрение и слух.

Продукты сгорания сигареты вызывают развитие злокачественных опухолей различной локализации (лёгких, ротовой полости, почек, мочевого пузыря и др.). Мельчайшие частицы дыма в лёгких охлаждаются и образуют клейкую «массу», затрудняющую газообмен между кровью и воздухом. Дыхание при этом делается затруднённым и болезненным.

Женщина с сигаретой в настоящее время просто бедствие. Если ранее женщины скрывали, что курят, то в настоящее время курят открыто.

Дорогие женщины, знаете ли вы, что такая невинная слабость, как выкуренная сигарета ведёт к страшным последствиям с вашим здоровьем: онкологические заболевания, воспалительные заболевания бронхо - легочной системы, гастрит, ишемическая болезнь сердца, бесплодие. Из – за никотинового отравления у женщин увеличивается риск внематочной беременности, велика частота кровотечений, большой риск смертности новорожденных детей.

Среди женщин, выкуривающих 10 и более сигарет в день, бесплодие встречается в два раза чаще, чем у некурящих.

 Женские яйцеклетки имеют свойство накапливать токсические вещества, в том числе и компоненты табачного дыма. Отравленные же токсинами половые яйцеклетки теряют способность к оплодотворению. Выкидыши у курящих женщин явление не редкое. А даже если выкидыша и не произошло, то табачные токсины, поступающие в женский организм в первые 2-3 недели после зачатия, могут серьёзно повлиять на центральную нервную систему ребёнка.

Токсические вещества, содержащиеся в табачном дыму (сигарета содержит более 4800 компонентов табачного дыма, 60 из них канцерогенные ) нарушают закладку многих органов и система ребёнка, поэтому у курящих женщин, чаще рождаются дети с тяжёлыми врождёнными аномалиями внутренних органов (порок сердца, дефект развития носоглотки – заячья губа, волчья пасть, синдром Дауна, паховая грыжа, косоглазие).

Специалисты напоминают, что совершенно несовместимы курение и приём гормональных противозачаточных препаратов. У курящих женщин, пользующихся подобными средствами, в несколько десятков раз увеличивается риск сердечно – сосудистых заболеваний, в том числе инфаркта миокарда.

Сделайте выбор в пользу своего здоровья, здоровья своих детей и близких – затушите сигарету! Что бы прожить долгую и счастливую жизнь, специалисты рекомендуют, отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотические препараты), заняться здоровым образом жизни (бег, плавание, прогулки пешком и на велосипеде), правильно питаться и без излишеств, избегать длительных стрессов, быть позитивным и жизнерадостным.