**Курить – значит здоровью вредить**

Последствия курения табака занимают лидирующие позиции в структуре смертности планетарного масштаба. Ежегодно около 3,5 миллиона человек умирает от болезней, вызванных пагубным влиянием сигарет. Продолжительность жизни курильщиков в среднем сокращается на 10 лет, и это неудивительно, если учесть огромный спектр вредных веществ, содержащихся в табачном дыме.

Твёрдая часть табачного дыма состоит из дёгтя и других канцерогенных веществ, газообразная содержит отравляющие агенты, оказывающие токсическое действие на организм. Не менее опасной составляющей вдыхаемого дыма является никотин – сильнейший яд, к которому человек очень быстро привыкает. Его токсическое действие самым негативным образом сказывается на состоянии нервной системы, сосудов и сердца, органов пищеварения и дыхания. Особенно велико отрицательное влияние курения на неокрепший растущий организм подростка. Задержка роста, общего развития, нарушение процесса обмена, снижение остроты зрения, психоэмоциональные расстройства – такова суровая плата за детское и подростковое курение.

Специалисты предупреждают, содержащегося в 5 сигаретах никотина, достаточно, чтобы убить человека. Но организм не способен усвоить его весь, поэтому значительная часть не потребляется, что и спасает курильщика от смерти.

Лёгкие человека – это тот орган, который в первую очередь и больше всего страдает от табачного дыма. Вероятность возникновения рака лёгкого, эмфиземы, хронического бронхита и астмы у курильщика в 10 – 20 раз выше, чем у некурящих людей. Каждый десятый курильщик со стажем умирает от рака (90 % случаев рака лёгких связаны с курением). Заядлые курильщики в 4 раза чаще болеют туберкулёзом.  [Курение](https://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) в несколько раз усиливает вредное воздействие алкоголя, и даже подверженность вирусам типа гриппа.

При выкуривании 20 сигарет в день человек фактически дышит воздухом, состав которого превышает гигиенические нормативы по загрязнению в 500 – 1000 раз. Не стоит забывать и о вреде пассивного курения: доказано, что некурящие люди, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие. Если курильщика ещё как – то защищает фильтр сигареты, то его сосед дышит полноценным сигаретным коктейлем.

Не меньший ущерб курение наносит сердечно – сосудистой системе. Во время выкуривания сигареты частота сердечных сокращений увеличивается и в результате за сутки сердце делает около 20 тысяч лишних ударов. Постоянная чрезмерная нагрузка ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, которое при такой интенсивной работе. усугубляет кислородное голодание миокарда. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, способствуют образованию тромбов, развитию раннего атеросклероза, в том числе артерий нижних конечностей, сердца, головного мозга (вероятность возникновения инфаркта и стенокардии повышается более чем в 12 раз ).

Процесс курения вызывает интенсивное слюноотделение, часть вдыхаемого никотина и других вредных веществ попадают в желудок, тем самым раздражая его слизистую оболочку и провоцируя продукцию большого количества желудочного сока и соляной кислоты. А это прямой путь к развитию гастрита, язвы, воспаления кишечника. Добавьте ещё к этому перечню недугов импотенцию, бесплодие, рак другой локализации (языка, губы, гортани и т.д).

Для избавления от вредной привычки вполне достаточно недугов. Пора уже перестать убивать себя и окружающих людей.

Что происходит с организмом после отказа от курения?

Уже через месяц дышать становиться значительно легче, улучшается сон, повышается работоспособность, возрастает жизненный тонус.

За 3 – 6 месяцев лёгкие освобождаются от вредных продуктов горения табака, через один год в 2 раза сокращается риск развития ишемической болезни сердца. Наше здоровье – в наших руках, берегите его.