**Курить – только здоровью вредить**

Последствия табакокурения занимают лидирующие позиции в структуре смертности (ежегодно около 3, 5 миллиона человек умирает от болезней, вызванных пагубным влиянием сигарет).

Продолжительность жизни курильщиков сокращается в среднем 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 (радиоактивных элементов, бензпирена, нитрозамина), а газообразная содержит оксиды углерода, альдегиды, эфиры, фенолы, синильную кислоту и др.отравляющие агенты, оказывающие токсическое действие на организм курящего человека.

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 центральной нервной системы, сосудов и сердца, органов пищеварения и дыхания.

Особенно велико отрицательное влияние курения на неокрепший растущий организм подростка.

Плата за детское и подростковое курение : задержка роста общего развития, нарушение процессов обмена, снижение остроты зрения, психоэмоциональные расстройства.

Лёгкие человека – это тот орган, который в первую очередь и больше всего страдает от табачного дыма.

Вероятность возникновения рака лёгкого , эмфиземы, хронического бронхита, бронхиальной астмы у курильщика в 10 – 20 раз выше , чем у некурящих людей.

Специалисты предупреждают, что заядлые курильщики в 4 раза чаще болеют туберкулёзом. 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 нашей сердечно – сосудистой системе. Во время выкуривания сигареты частота сердечных сокращений увеличивается на 8-10 в минуту, в результате за сутки сердце делает **около 10 – 20 тысяч лишних ударов.**

Постоянная чрезмерная нагрузка ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, которое усугубляет кислородное голодание миокарда. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, способствуют образованию тромбов, развитию раннего атеросклероза ( артерий нижних конечностей, сердца, головного мозга**), вероятность возникновения инфаркта миокарда и стенокардии повышается более чем в 12 раз**,

Длительно курящие люди по сравнению с **некурящими в 10 раз чаще страдают язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки** (часть никотина и других вредных веществ попадая в желудок вызывает раздражение слизистой оболочки, что приводит к развитию гастрита, воспаления кишечника).

**Для избавления т вредной привычки**, специалисты рекомендуют, использовать отпуск или период выздоровления (н.п от простудного заболевания, когда уменьшается потребность в курении). Отказываться от курения лучше не постепенно, а приняв решение сразу бросать. В некоторых случаях положительный результат приносит психотерапия, использование специальных лекарственных средств.

**Что же происходит с организмом после отказа от курения?**

Уже через месяц дышать становится легче, улучшается сон, повышается работоспособность, возрастает жизненный тонус, через 3-6 месяцев лёгкие освобождаются от вредных продуктов горения табака, через 1 год в 2 раза сокращается риск развития ишемической болезни сердца.

Помните, наше здоровье – в наших руках.