 **Опасно для здоровья**

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.

Помните, курение наносит организму человека непоправимый ущерб. В первую очередь от курения страдают органы дыхания: 98 процентов смертей от рака гортани, 96 - от рака лёгких, 75- от хронического бронхита (.из 20 –ти выкуренных сигарет образуется 50 литров смеси ядовитых газов).

В табачном дыме содержится несколько сотен ядовитых веществ, включающих никотин, цианит, углекислый газ, синильную кислоту, аммиак и др. ядовитые вещества. От мгновенной смерти курящего человека спасает только дробное поступление их в организм в течение дня.

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

 После выкуренной беременной женщиной сигареты наступает спазм сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут, что может негативно сказаться на здоровье малыша.

 Из-за никотинового отравления у женщин увеличивается риск выкидыша, велика частота кровотечений, большой риск смертности детей, дети чаще рождаются 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 у них на 15% меньше чем у некурящих).

Специалисты в который раз напоминают, табачный дым – раздражающий и отравляющий, загрязняющий и канцерогенный. Он опасен не только для курящих людей, но и для тех, кто живёт рядом с ними. Примерно 2/3 дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и загрязняет её никотином, смолами и другими вредными веществами. Пассивные курильщики вдыхают до 80% вредных веществ, что может стать причиной заболеваний нервной, дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Регулярное пребывание в роли «пассивного курильщика» более чем в два раза превышает риск сердечных заболеваний со смертельным исходом, по сравнению с теми людьми, которые не подвергались действию вторичного табачного дыма.

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

Доказано, электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой сигаретам.

Следует знать, что последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья человека.

Жидкость для электронных сигарет – это специальный состав для парения, который обычно состоит из: растительного глицерина, пропиленгликоля, ароматизаторов, может включать в себя и синтетический никотин. Ароматный пар от такой сигареты содержит более 30 видов токсических веществ, вызывающих нарушения работы внутренних органов курящего человека. Пищевые добавки содержащиеся в жидкости сигареты испаряются и образуют канцерогены, которые накапливаются в лёгких и провоцируют развитие рака лёгких.

Курение электронных сигарет вызывает заболевание органов дыхания (бронхиальную астму, отёк лёгких, эмфизему), 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.

Особенно опасны электронные сигареты для детей и подростков, у них очень уязвима центральная нервная система, процесс формирования которой продолжается до 25-летнего возраста.

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.

**Каждый курильщик обязан знать, что**:

- психологическая зависимость от самого процесса курения может стать ещё сильнее, так как человек убеждён, что вдыхание пара безопасно;

- курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания лёгких и сердца;

- использование электронной сигареты в общественных местах, в жилых помещениях провоцирует частое её употребление, что в свою очередь приводит к высокому содержанию никотина и других отравляющий организм веществ, в крови «вейпера»;

- польза от электронных сигарет для избавления от никотиновой зависимости близка к нулю;

- негативное влияние на организм электронных сигарет сравнимо с обычным курением.

**Помните, при постоянном курении формируется никотиновая зависимость и человек самостоятельно не в состоянии от неё избавиться. По данным статистики, только одному из ста курильщиков удаётся отказаться от вредной привычки.**

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

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