**О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ**

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. В этой связи заслуживают внимания количественные оценки степени риска, если такие данные имеются в вашей стране. При этом особое значение имеют те оценки, которые показывают, насколько вредно и опасно курение по сравнению с другими причинами смертности и заболеваемости. Лишь немногие из других стереотипов поведения или факторов риска, которые можно предотвратить, являются причиной смерти такого же количества людей, как табакокурение.

Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь.

Hа примере нескольких стран, в которых курение стало массовой привычкой уже давно, было доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.

**В годы Первой мировой войны погибло 6 000 000 человек**

**Лондонская чума убила 100 000 человек**

**Жертвами природных катаклизмов в Японии стали 30 000 человек.**

**Авиакатастрофа на Канарских островах унесла жизни 600 человек**

**Курением будет убито около 500 000 000 человек!!!**

Неужели человечество до сих пор не осознало настоящий **вред курения**?

Не осознало масштабы никотиновой катастрофы?

И вы тоже курите, убивая свой организм своими же руками?

После выкуривания одной сигареты число ударов сердца в минуту увеличивается, давление повышается, сосуды сужаются, развивается состояние, которое со временем приводит к образованию тромбов. Риск внезапной смерти увеличивается в несколько раз.

**Курение - это смерть!**

Вред курения на сердечно-сосудистую систему курильщики часто недооценивают. После выкуривания одной сигареты из-за воспаления сужаются дыхательные пути, активизируется выделение мокроты, развивается кашель, чаще возникают приступы астмы. Никотин из сигаретного дыма провоцирует деление и размножение раковых клеток в легких. Страдают органы дыхания.

 После выкуривания одной сигареты происходят изменения в слизистой оболочке полости рта, которые провоцируют развитие злокачественных опухолей. Увеличивается вероятность развития рака поджелудочной железы, устранить опухоль которой практически невозможно не хирургическим, не тем более медикаментозным лечением. Нарушается кровообращение сетчатки глаза, происходят изменения глазного дна – ухудшается центральное зрение.

Не меньший вред, курение наносит репродуктивной системе, приводя к импотенции и бесплодию. *Вред курени*я чувствует еще не родившийся малыш, у которого в утробе курящей матери могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

 Бутан, кадмий, угарный газ, никотин, гексамин, винил хлорид, нафталин, ацетон, никотин, аммоний, метанол, мышьяк, метан, полоний, радий, торий, смолы … всего 4 000 различных по степени токсичности химических веществ. Спросите у любого взрослого человека, неужели он не знает о последствиях пагубного пристрастия к курению. Единицы ответят, что не знаю. Но 40% населения Земли все равно не хотят осознавать вред курения полностью. А за то время, пока вы читали эту статью, от его последствий уже умерли 20 человек.

Жертвой следующих 6 секунд можете стать вы. Может пора остановиться?

 Никак не получается избавиться от пагубной привычки?

 Вот один из тысячи существующих методов: Возможно, у вас есть мечта, на которую вам не хватает денег?

 Если нет такой мечты, то наверняка есть то, что вы хотели бы купить, если бы у вас были лишние деньги. Так вот начните собирать деньги на это что-то прямо сегодня. Минус сигарета — плюс деньги в копилку, а вы все ближе к исполнению мечты. Попробуйте, возможно, именно этот способ спасет вас от очередной порции **вреда курения**.

Табакокурение представляет собой вдыхание табачного дыма листьев табака, которые являются высушенными или тлеющими. Листья табака представлены в виде сигарет, сигар или трубок стандартной формы.

 При этом курение сигарет обычного свойства предполагает вдыхание дыма легкими человека, при курении трубок или сигар попадание табачного дыма в легкие не допускается, только ротовая полость человека наполняется дымом.

Причиной курения зачастую становится зависимость наркотического характера, то есть вредная привычка. Кроме того, не исключено наличие причин социального характера, по которым курение происходит за компанию с иным курящим человеком для более близкого общения людей. В некоторых социальных группах курение табака является местной традицией.

 Согласно химической формуле, можно отметить, что в табачном дыме находятся вещества психоактивного вида, такие как алкалоиды, никотин, гармин, которые могут вызвать слабую эйфорию в психике человека. Воздействие никотина на человека заключается во временном снятии беспокойства, раздражения, неспособности сосредоточиться на определенных моментах, что бывает при отказе от никотина даже за относительно небольшой временной интервал.

 Медицинские исследования, которые призваны защитить население от курения табака, говорят о том, что есть прямая взаимосвязь курения с заболеваниями такого опасного вида как рак и эмфизема легких, заболевания сердечно сосудистой системы, а также иных проблем со здоровьем человека.

С точки зрения психологической науки, курением представляется процесс раздражения зоны орального вида и связано с теми ощущениями, когда человек испытывает первые чувства положительного характера в своей жизни, например, сосание материнского молока, насыщение и защищенность.

Поэтому с психологической точки зрения, курение рассматривается, как метод избежать беспокойства, волнений и стрессов. Дополнительно курение является одним из методов общения невербального характера, что по мнению большинства специалистов-психологов является прямой причиной того, что человек начинает курить.

Исследования современного характера говорят о том, что курение является феноменом заразного свойства в обществе. В результате тестов было уяснено, что человек бросает курить, и это действие дается ему достаточно просто в случае, если кто-то из его ближайшего окружения тоже прекратил эту привычку пагубного содержания. То есть люди, которые имеют желание бросить вредную привычку, делают это, глядя на действия друг друга. Табак является второй причиной смертности человека на нашей планете.

**Курение - это смерть!**

**Курение** способно вызвать смерть мучительного и медленного характера, доказано, что более девяноста процентов диагностируемого рака легких связано с курением. Табачный дым повреждает эпителий дыхательного характера, тем самым обуславливает кашель курильщика, заболевания бронхов, рак легких.

*Курение* является одним из основополагающих факторов риска развития сердечно сосудистых заболеваний. Таким образом, определяется, что у курильщиков риск смертности от инфаркта составляет на четыре процента выше, чем у некурящего человека.

 Исходя из того, что курение является причиной сужения артерий, то у курильщика повышается риск заболевания сосудов периферического назначения.

 Со стороны пищеварительной системы **вред курения** определяется наличием таких заболеваний как рак желудка, рак поджелудочной железы, язва желудка. Со стороны мочеполовой системы убедительно доказано, что никотин, входящий в состав табака, отрицательно воздействует на центры, отвечающие за эрекцию у мужчин и эякуляцию, происходящую в спинном мозге. Как итог, возникает ослабление процесса эрекции, и происходит преждевременное семяизвержение. Кроме того, исходя из сужающего действия никотина, тоже может происходить снижение эрекции.

 Курение также усиливает возможность опухолей злокачественного вида. В их число входят рассматриваемые опухоли глотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, простаты.

 Таким образом, *вреда от курения* значительно больше, чем пользы от общения с помощью сигаретки. Никогда не поздно изменить себя и бросить это никому не нужное занятие, которое отбирает у человека не только здоровье, но и финансовые средства.