

Самый распространённый фактор, губящий здоровье. Курение. О вреде курения известно всем. В некоторых цивилизованных странах приняты законы, запрещающие курение в определенных общественных местах, за несоблюдение которых налагаются значительные штрафы. Но что заставляет, несмотря на всё это, курильщиков выкуривать сигарету за сигаретой? Пристрастие. Считают, что курение прибавляет бодрости. Но на самом деле это не так: при курении человек отвлекается, делает передышку от основной работы. Он считает, что взбодрился от выкуренной сигареты, а на самом деле - просто отдохнул. Мысль создает обманчивое ощущение бодрости, а у человека формируется ложное представление. Курение не приносит никакой пользы для здоровья человека, а только - вред.

В сигаретном дыме содержатся несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Ежедневное выкуривание пачки сигарет равноценно лучевой нагрузке в 500 рентген за год. Изменяется нормальная физиология всех органов и систем. При проникновении сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Курение провоцирует сердечнососудистые болезни, заболевания органов дыхания (рак гортани, легких, хронические обструктивные заболевания легких, астма...), мочеполовой системы (нефриты, циститы, импотенция...), пищеварительной системы (рак пищевода, желудка, гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки...) и др.

Позитивные изменения при отказе от курения: через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми через 7 — 9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание» через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 % через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих. сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя!

Ежегодно в мире табак уносит около 5 млн. жизней. При сохраняющихся темпах распространения курения к 2020 году число жертв удвоится. Заметим, прирост идет за счет в основном развивающихся стран, в том числе и России, где курит:

- Более 2/3 мужчин;
- Более 1/4 женщин;
- Почти 1/2 подростков (1 место в мире).

Табак – это универсальный сосудистый яд. Воздействие табака на организм человека:

- Поражает все структуры и ткани организма.
- Рак легких в 20 раз вероятнее у курильщиков со стажем 15 -20 лет (более 2 пачек в день).
- Является фактором для злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта, гинекологической сферы.
- Вызывает гангрену конечностей.
- Различные хронические заболевания легких.



«Человек может жить до 100 лет. Но мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

И.П. Павлов



**УДЛИНЯТЬ
ЖИЗНЬ
ПРОЩЕ ВСЕГО
УКОРАЧИВАЯ
ПЕРЕКУРЫ**



**Нет друга,
Равного здоровью;
Нет врага,
равного болезни.**

**Древнеиндийская
Поговорка**



**Кинь
сигарету,
пока она
не «кинула»
тебя.**

А.В. Иванов