

Факты о вреде курения

Представителям всех возрастов необходимо знать о вреде курения, что привычка отнимает у человека надежды и мечты. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же, как от героина и



других тяжелых наркотиков, развивается зависимость. Но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год. Температура тлеющей сигареты составляет 700-900 градусов.

Легкие курильщика со стажем превращаются в черную, гниющую массу. Каждые 10 секунд сигареты уносят жизнь одного курильщика на Земле. В России смертность от курения превышает 600 человек в день. Курение вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно 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. Табачный дым содержит свыше 4 тысяч химических соединений и веществ, большинство из которых канцерогенны. Наибольшее влияние курение оказывает на здоровье детей. Доказано, что малыши курящих родителей отстают в физическом и интеллектуальном развитии. Многие ученые признают, что курение является медленным самоубийством. Наносимый курением вред проявляется не сразу, а как правило носит аккумулятивный характер. Последствия начинают проявляться через 10-15 лет. У курильщиков есть свои стадии заболевания: **На первой стадии** человек выкуривает до пачки сигарет в день. В этом случае он дышит воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы; **Во**



второй стадии никотинового синдрома, когда к курению имеется навязчивое влечение, уже появляются первые признаки неблагополучия в

организме — неприятные ощущения в области сердца, неустойчивость пульса и артериального давления, изжога, повышенная раздражительность, тяжесть в голове, расстройство сна, снижение работоспособности и др.; **В третьей стадии** уже курят натошак и ночью. Таких людей постоянно беспокоит сухой мучительный кашель. Никотин, синильная кислота, оксид углерода, смола, радиоактивные компоненты (полоний-210 и калий-40, радий-226, радий-228 и торий-228), содержащиеся в сигаретах являются сильнейшим ядом, в результате действия которых развиваются серьезные



заболевания - гипертоническая болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, язвенная болезнь, рак легких, трахеи, бронхов, пневмонии, туберкулез, разрушение иммунной системы, риск бесплодия у курящих женщин увеличивается в 2 раза).

В последние два десятилетия в различных странах мира проходят активные кампании по борьбе с курением. Может, и нашим, российским курильщикам пора подумать о том, чтобы завязать с вредной привычкой? Может, решающим станет экономический фактор: сигареты все дорожают, а еще круче – расходы на лечение. **Причины, чтобы бросить курить:** - каждая

купленная вами пачка сигарет обогащает производителя табака, курильщики, которые «правильно питаются и занимаются спортом», занимаются самообманом, табак виноват почти в 20% всех летальных исходов, женщины чаще умирают от рака легких, в 4-5 раз чаще от рака груди, вы знаете, что курение не только опасно, это также глупо, меньше трат на дорогие средства для чистки мебели, забытая непогашенная сигарета может вызвать



пожар, на вас смотрят ваши дети, вам не придется выскакивать на сквозняк из уютного помещения, чтобы перекурить, больше никаких полуночных пробежек в круглосуточный магазин за пачкой сигарет, больше никакой отдышки при подъеме по лестнице.

