

Говорят, что сигарета
Смертоносней пистолета,
Убивает без огня
Закурившего коня.

Бросьте «Яву», бросьте «Приму» –
Будет в мире меньше дыму.
Застилает белый свет
Дым от ваших сигарет.
Всех, кто любит сигарету,
Тех, кто курит по секрету,
Всех таких учеников –
На скамейку штрафников.

Почему курение вредит здоровью?

Потому что из каждых 100 граммов табака при горении выделяется 5—7 граммов табачного дегтя. В его состав входят [бензпирен \(канцероген первого класса опасности\)](#), бензотрацен и другие смолы, которые способствуют возникновению злокачественных опухолей. Между тем в организм человека, выкуривающего каждый день одну пачку сигарет или папирос, за год попадает 700—800 граммов дегтя.

Курение вредит здоровью еще и потому что: из радиоактивных элементов, которые проникают в организм курильщика, наибольшую опасность представляет полоний-210. Попадая с табачным дымом в организм, радиоактивный полоний накапливается в бронхах и легких, а также в почках и печени.

Курение вредит вашему здоровью потому что, при сгорании табака выделяется окись углерода (угарный газ), обладающий свойством связывать дыхательный пигмент крови — гемоглобин. При этом образуется карбоксигемоглобин. Он не может переносить кислород. Вот почему в организме нарушаются процессы тканевого дыхания. При выкуривании пачки сигарет человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа. Поэтому концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7—10%. И получается таким образом, что все органы и системы организма курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке

Курильщик вредит не только своему здоровью. Те, кто не курит, но находится вместе с ним в закрытом, плохо проветриваемом помещении, вдыхают до 80% всех веществ, содержащихся в дыме сигареты. Такое пассивное курение — пребывание в атмосфере «табачного смога» — как и курение, особенно вредно для здоровья беременных женщин и матерей кормящих грудью, для детей и подростков, людей пожилого возраста и страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Статистика свидетельствует: **рак легких поражает в 10 раз чаще курильщиков, чем некурящих.**

Курение вредит здоровью так как, проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное воздействие на слизистую оболочку бронхов может вызвать развитие бронхиальной астмы. Хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, — таковы заболевания почти всех курильщиков. Хроническим бронхитом курящие страдают в 5 раз чаще тех, кто бросил курить, и в 7 раз чаще никогда не курящих. Бесспорно, установлена также связь между курением и частотой поражения раком губы, языка, гортани, трахеи.

Курение вредит здоровью так как, никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Научные исследования и клинические наблюдения свидетельствуют, что многолетнее курение способствует возникновению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение вредит вашему здоровью так как, компоненты табачного дыма пагубно влияют на сердечно-сосудистую систему. Поражение сердца и сосудов у людей, много и систематически курящих, как правило, является следствием нарушения нервной и гуморальной регуляции деятельности сердечнососудистой системы. У курильщиков рано развивается ишемическая болезнь сердца, стенокардия. И вполне обоснованно среди факторов риска инфаркта миокарда специалисты одним из первых называют курение. Убедительное подтверждение того следующий факт: инфаркты в сравнительно молодом возрасте (40—50 лет) бывают исключительно у курильщиков. Это еще раз доказывает, что курение вредит здоровью!

Впечатляют приводимые исследователями данные о зависимости состояния сосудов сердца от числа выкуренных сигарет. У тех, кто выкуривает в месяц в среднем 38 пачек сигарет, поражена одна артерия сердца, 45 пачек — две артерии, 67 пачек — три артерии. Как видим, чем больше человек курит, тем отрицательнее это сказывается на его здоровье. У любителей [табака](#) гораздо тяжелее, чем у некурящих, протекает гипертоническая болезнь: более часто осложняется гипертоническими кризами, нарушением мозгового кровообращения, инсультом.

Несколько слов о «приятных» ощущениях, якобы возникающих во время курения. Они обманчивы. Курение отнюдь не прибавляет сил, а наоборот, снижает работоспособность. Исследования показали, что во время тренировки на велоэргометре курящие могут выполнять значительно меньший объем работы, чем некурящие. О менее экономном, режиме работы сердечной мышцы курильщика в условиях нагрузки свидетельствует большая, чем у некурящих, частота сердечных сокращений.

Курение вредит здоровью так как, табачное зелье, кроме того, поражает центральную нервную систему, железы внутренней секреции, снижает половую функцию, зрение, слух... В организме человека нет практически ни одного важного органа или системы, которые не страдали бы от хронического отравления продуктами табака.

Курение вредит здоровью так как, является одной из основных причин развития чрезвычайно серьезной болезни — облитерирующего эндартериита. При этом заболевании поражается сосудистая система ног, иногда вплоть до полного закрытия просвета сосудов и возникновения гангрены. У людей, не отравляющих себя табаком, этот недуг встречается крайне редко (в 14% случаев у курящих, и в 0,3% у некурящих).

Что надо делать?

Нет никаких волшебных секретов, которые помогли бы бросить курить любому, но вот три принципа, которые помогают всем:

1. Нужно решиться бросить курить. Не пытайтесь бросить, если вы к этому не готовы. Нерешительные попытки будут, скорее всего, обречены на провал.
2. Выработайте план. Если вы пришли к твердому решению бросить курить, стоит, может быть, присоединиться к какой-нибудь организованной группе бросающих курить. Преимущество в том, что вы получите поддержку коллектива. А можете бросить и самостоятельно.
3. Создайте себе психологическую поддержку.