*Курение - одна из вреднейших привычек.*

*Исследованиями доказано,в чем вред курения.В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:Никотин,Углекислый газ*

*Окись углерода,Синильная кислота,Амиак,Смолистые вещества,Органические кислоты и другие.*

*1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает,что эта доза вводится в организм не сразу,а дробно.Статистические данные говорят:по сравнению с некурящими длительнокурящие в* ***13*** *раз чаще заболевают Стенокардией, в* ***12*** *раз - Инфарктом миокарда, в* ***10*** *раз - Язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.*

*Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки,углеводы, минеральные соли, клетчатку,ферменты,жирные кислоты и другие.Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, -* ***никотин и изопреноиды.***

*По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место.Он проникает в организм вместе с табачным дымом,в составе которого имеются,кроме никотина, вещества раздражающего действия,в том числе канцерогенные (Бензпирен и Дибензпирен,то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей,много углекислого газа - 9.5%(в атмосферном воздухе - 0.046%) и окиси углерода - 5%(в атмосферном воздухе её нет).*

*Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установленно,что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки,способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит,а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегитативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.*

*Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гармон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости -* ***ИМПОТЕНЦИИ!!!*** *Поэтому её личение начиют с того,что больному предлагают прекратить курение.*

*Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.*

*Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того,что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.*

*В эксперименте установлено что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым,развились злокачественные опухоли легких. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухали и других органов - пищевода,желудка,гартани,почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки.*

*Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.*

*Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им,к моменту начала заболевания курили.*

*Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Ин-*

*фаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.*

*Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.*

*От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.*

*Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.*

*Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при катором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.*

*Курящие подвергают опасности не только себя,но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “Пассивное курение”. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.*

***Не только врачебный долг, но и любовь к подрастающему поколению нашей родины побуждает нас предостеречь юношей и девушек от курения!***

***Курение - это ЯД!!!***