**Курить иль не курить? Вот в чем вопрос.**

**Курить иль не курить? Вот в чем вопрос.**

Всем давно известно о вреде курения. Никакого положительного эффекта курение не приносит. Уже сколько раз твердили миру, что курить немодно, вредно, смертельно опасно, а народ всё равно достает из пачки сигарету и глубоко затягивается. Употребление табака представляет собой фактор риска для шести из восьми основных причин смертности в мире. Его активное и пассивное потребление одинаково подрывает здоровье и угрожает жизни на любой стадии развития (от внутриутробного до старости). Рано или поздно в организме курильщика происходят некоторые изменения, причем не в лучшую сторону. Часто начинают появляться различные заболевания, с которыми человеку предстоит бороться самостоятельно.

Вот далеко не полный перечень того, к чему может привести курение:

-хронический воспалительный процесс как в верхних, так и в нижних отделах дыхательных путей, - первое проявление – хронический бронхит. По утрам курильщика мучает удушающий кашель. При дальнейшем отравлении организма табачным дымом возможны и более тяжелые заболевания: эмфизема легких, бронхиальная астма. При курении также снижается сопротивляемость легких инфекционным заболеваниям, начиная от ОРЗ до туберкулеза (из 100 больных 95 –давно курят).

-раковые заболевания, которые заканчиваются мучительной смертью (рак легких, рак губы, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря). Основными причинами, образования злокачественных опухолей являются радиоактивные элементы, такие как полоний, изотопы свинца, висмута и калия. Ежедневно выкуривая по пачке сигарет в день, в течение года получаешь дозу облучения в 3,5 раза превышающую безопасный для здоровья уровень. Рак легких у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем среди остального населения.

-курение разрушает зубы: они крошатся, появляется кариес, желтоватый цвет, специфический запах изо рта, пародонтоз, воспаление, кровоточивость десен; каждая выкуренная сигарета разрушает столько витамина С, сколько его содержится в одном апельсине.

-курение вызывает множество сердечно-сосудистых заболеваний, например, облитерирующий эндартериит, который приводит к гангрене ног. Химические вещества, содержащиеся в дыме, сужают кровеносные сосуды, в результате нарушается питание тканей, появляется зябкость ног, онемение, хромата, язвы. Инфаркты бывают у курящих во много раз чаще, чем у некурящих, причем в более молодом возрасте.

-сигаретный дым нередко вызывает кожные заболевания, появляются морщины, кожа на лице желтеет.

-табак ухудшает слух, снижает остроту зрения. Под влиянием даже малых доз никотина умственная работоспособность человека снижается на 12-14%.

-курение опасно для костей, суставов, мышечных тканей. Никотин замедляет процесс обновления тканей и блокирует действие витаминов С и Е, поэтому переломы дольше срастаются.

Нет ни одного органа у человека, на который бы табак не оказывал губительное действие.

А теперь немного цифр, а точнее статистики: -средний возраст умерших от сердечных приступов -67 лет, а у курильщиков – 47. – табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет. -по данным ВОЗ каждый третий умирающий в мире-жертва алкоголя, а каждый пятый-табака. –выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов. –из 100 больных туберкулезом 95-курильщики. –если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получили бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год. –жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин. –если человек курил 30 лет, то образно говоря, он уже «убил» человека и заставил пассивно курить более  человек.

Самое неприятное, что многие люди согласны, что курение опасно для здоровья, но вредные последствия им кажутся отдаленными во времени. Выбор за каждым из нас.

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» (Конфуций)