***В годы Первой мировой войны погибло 6 000 000 человек***

***Лондонская чума убила 100 000 человек***

***Жертвами природных катаклизмов в Японии стали 30 000 человек.***

***Авиакатастрофа на Канарских островах унесла жизни 600 человек***

***Курением будет убито около 500 000 000 человек!!!***

Неужели человечество до сих пор не осознало настоящий **вред курения**?

Не осознало масштабы никотиновой катастрофы?

И вы тоже курите, убивая свой организм своими же руками?

После выкуривания одной сигареты число ударов сердца в минуту увеличивается, давление повышается, сосуды сужаются, развивается состояние, которое со временем приводит к образованию тромбов. Риск внезапной смерти увеличивается в несколько раз.

**Курение это смерть!**

Вред курения на сердечно-сосудистую систему курильщики часто недооценивают. После выкуривания одной сигареты из-за воспаления сужаются дыхательные пути, активизируется выделение мокроты, развивается кашель, чаще возникают приступы астмы. Никотин из сигаретного дыма провоцирует деление и размножение раковых клеток в легких. Страдают органы дыхания.

После выкуривания одной сигареты происходят изменения в слизистой оболочке полости рта, которые провоцируют развитие злокачественных опухолей. Увеличивается вероятность развития рака поджелудочной железы, устранить опухоль которой практически невозможно не хирургическим, не тем более медикаментозным лечением. Нарушается кровообращение сетчатки глаза, происходят изменения глазного дна – ухудшается центральное зрение.

Не меньший вред, курение наносит репродуктивной системе, приводя к импотенции и бесплодию. *Вред курени*я чувствует еще не родившийся малыш, у которого в утробе курящей матери могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Бутан, кадмий, угарный газ, никотин, гексамин, винил хлорид, нафталин, ацетон, никотин, аммоний, метанол, мышьяк, метан, полоний, радий, торий, смолы … всего 4 000 различных по степени токсичности химических веществ. Спросите у любого взрослого человека, неужели он не знает о последствиях пагубного пристрастия к курению. Единицы ответят, что не знаю.

Здоровье только в ваших руках, только вы ответственны за свою жизнь, в которой не должно быть места курению.

Табакокурение представляет собой вдыхание табачного дыма листьев табака, которые являются высушенными или тлеющими. Листья табака представлены в виде сигарет, сигар или трубок стандартной формы.

При этом курение сигарет обычного свойства предполагает вдыхание дыма легкими человека, при курении трубок или сигар попадание табачного дыма в легкие не допускается, только ротовая полость человека наполняется дымом.

Причиной курения зачастую становится зависимость наркотического характера, то есть вредная привычка. Кроме того, не исключено наличие причин социального характера, по которым курение происходит за компанию с иным курящим человеком для более близкого общения людей. В некоторых социальных группах курение табака является местной традицией.

**Курение это смерть!**

**Курение** способно вызвать смерть мучительного и медленного характера, доказано, что более девяноста процентов диагностируемого рака легких связано с курением. Табачный дым повреждает эпителий дыхательного характера, тем самым обуславливает кашель курильщика, заболевания бронхов, рак легких.

*Курение* является одним из основополагающих факторов риска развития сердечно сосудистых заболеваний. Таким образом, определяется, что у курильщиков риск смертности от инфаркта составляет на четыре процента выше, чем у некурящего человека.

Исходя из того, что курение является причиной сужения артерий, то у курильщика повышается риск заболевания сосудов периферического назначения.

Со стороны пищеварительной системы **вред курения** определяется наличием таких заболеваний как рак желудка, рак поджелудочной железы, язва желудка. Со стороны мочеполовой системы убедительно доказано, что никотин, входящий в состав табака, отрицательно воздействует на центры, отвечающие за эрекцию у мужчин и эякуляцию, происходящую в спинном мозге. Как итог, возникает ослабление процесса эрекции, и происходит преждевременное семяизвержение. Кроме того, исходя из сужающего действия никотина, тоже может происходить снижение эрекции.

Что касается женщин, то в период менопаузы у них снижается плотность ткани костного вида и развивается такое заболевание как остеопороз.

Курение также усиливает возможность опухолей злокачественного вида. В их число входят рассматриваемые опухоли глотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, простаты.

Таким образом, *вреда от курения* значительно больше, чем пользы от общения с помощью сигаретки. Никогда не поздно изменить себя и бросить это никому не нужное занятие, которое отбирает у человека не только здоровье, но и финансовые средства.