НЕТ КУРЕНИЮ!

Всемирный день без табака официально объявлен праздничным днем в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения. С тех пор 31 мая праздник здоровья ежегодно отмечают с широким размахом во всем мире. Цель мероприятия — донести до людей, какую опасность и вред несет курение собственному здоровью каждого и обществу в целом.

В этот праздник курильщиков призывают отказаться от губительной сигареты хотя бы на один день. Работники здравоохранения, сторонники здорового образа жизни, деятели культуры, известные люди и средства массовой информации повсюду напоминают о вреде табака, приводят ужасающие факты, а также рассказывают о том, как именно можно раз и навсегда избавиться от губительной привычки. Примечательно, что некоторые люди под влиянием праздника бросают курить именно с 31 мая.

**Состав табачного дыма**

[***В табачном дыме содержится***](http://www.russlav.ru/tabak/sostav-tabachnogo-dima.html)***более 4000 химических соединений***, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: [никотин](http://www.russlav.ru/tabak/vliyanie-nikotina-na-organizm-cheloveka.html), [бензапирен](http://www.russlav.ru/tabak/vliyanie_kureniya_na_organizm_cheloveka.html), цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости  равен синильной кислоте.

**Вред курения**

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, от сюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. **Вред курения** еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от [героина](http://www.russlav.ru/narkotik/heroin.html) и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно. *Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания*: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь.

*Курение наносит страшный вред*, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.
Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.
Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.
*Курение вредит сердцу*, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.
[**Вред курения**](http://www.russlav.ru/stat/foto_kureniya.html) еще вот в чем: последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ,[вызывающих рак](http://www.russlav.ru/tabak/vliyanie_kureniya_na_organizm_cheloveka.html).

**Вред курения для окружающих**

**О вреде курения для окружающих** становится все больше данных. В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких 3 тыс. человек, от болезней сердца – до 62 тыс. 2,7 тыс. детей по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти. Значительно повышается опасность заболеть не только раком легких, но и некоторыми другими видами этого страшного недуга.
Увеличивается риск самопроизвольного выкидыша. Если [будущие матери подвергаются воздействию табачного дыма](http://www.russlav.ru/tabak/kurenie_beremennih.html), у них чаще рождаются дети, имеющие различные дефекты, прежде всего нейропсихические, а также пониженный вес. Вообще вдыхание табачного дыма гораздо опаснее для детей. Так, пассивное курение ежегодно служит причиной возникновения астмы у. детей, бронхитов.

[Курение](http://www.russlav.ru/tabak/vred_kureniya.html) – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.