**Опасность курения**

  *«Сигарету, мальчик, брось, чтобы зло не прижилось.*

*Ты мозг* *и лёгкие свои для жизни пожалей…»*

Сколько раз в день видишь картинку: зажжённая сигарета в руках подростков? На самом деле она мало чем отличается от кадра из исторического фильма, где человек корчится от боли, выпив яд из бокала.

Сигаретный дым тоже отравляет организм, но делает это постепенно. Самое опасное в сигаретах и спиртном, как и в наркотиках, то, что начальная эйфория и радость, которую они вызывают, очень скоро сменяются другой стадией – привыканием. Кстати,  в средневековье королям специально давали небольшие дозы мышьяка, чтобы организм, привыкнув к яду, не реагировал на него. Добивались этим лишь одного: умирание растягивалось на несколько лет.

Вот и организм курильщика сначала привыкает к тому, что в него поступает яд, затем требует всё больших и больших доз, пока, наконец, отравленный, не утрачивает способность с ним бороться.

Большинство учёных стран Запада, исследуя отравляющее действие табачного дыма на организм человека, пришли к выводу, что ***курение – очень опасный враг для здоровья и жизни человека*.** В развитых странах мира за последние годы количество курящих сократилось в 2-3 раза; в нашей стране, наоборот, увеличилось в 3 раза.

Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков - в половине пачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Согласно проведённым многочисленным опросам, причинами начала курения в детском возрасте можно считать любопытство, пример взрослых и друзей, влияние рекламы, кино, телевидения, наличие карманных денег, баловство, желание не отставать от сверстников и боязнь оказаться немодными и несовременными.

Подростки, начиная курить, не всегда задумываются, к чему может привести эта вредная привычка. А стоило бы!

Люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - 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.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются неуспевающие в учебе.

Учёные выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Окись углерода (угарный газ) вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость десен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

В 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. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их ведь насчитали почти 1200!

**Это нужно знать:**

У курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

Курение отнимает жизнь, отравляет организм, добавляет болезни, приводит к смерти. Курение отнимает наши деньги, которые можно было бы потратить на что-нибудь полезное. Подсчитано, что каждый курильщик тратит в среднем по 2000 рублей в год на сигареты.

От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Курение мешает работе. Многие компании отказываются брать на работу курильщиков.

Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

В конце концов, курение – это немодно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.

Европа и Америка отказываются от сигарет. На Западе молодёжь занимается спортом, ведёт здоровый образ жизни. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. ***День 31 мая объявлен Всемирным днём без табака***.

В России приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить в общественных местах: во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, в транспорте и так далее.

Почему же все-таки продают сигареты в киосках?

Да потому что категорическим запретом не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях. Просто запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно.

Интересно знать.

В мире есть такой город, где никто не курит – Оттава. С 1 сентября 2001года по решению властей курение там было запрещено. Штрафовать нарушителей начали с 4 сентября. Первое нарушение обходится примерно в 250 канадских долларов, последующее – до 5000 кан. долларов.

Может и нам стоит задуматься над своим здоровьем?

**Быть здоровым – выгодно:**

* биологически, т.к. организм более эффективно и долговременно сохраняет свою природу,
* экономически - здоровые люди дольше сохраняют свою трудоспособность, они определяют экономическое развитие страны, её обороноспособность, а также здоровье нации в целом,
* эстетически - здоровый ребёнок, подросток, да и взрослый человек отличается своей привлекательностью, заряжая окружающих своей положительной энергией.