**Жизнь без сигареты**

Подсчитано, что:

* Каждую минуту на земном шаре выкуривают более 30 тыс. папирос и сигарет, а одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут.
* Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.
* Каждый день по причинам, связанным с курением, в мире умирает 750 тыс. человек.

Отказ от этой привычки даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна. Уже через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме, через 48 часов человек обретает обоняние и вкус, через 6 месяцев проходят бронхиты, через год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца. А через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.

Согласно прогнозам ВОЗ, **к 2020 году табак станет главной причиной смертей и заболеваний**, ежегодно убивая более 10 миллионов людей. Во всемирном масштабе это будет вызывать больше смертей, чем туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, самоубийства и убийства, вместе взятые.

***К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире.***

**Чем вредно курение?**

В первую очередь страдают *органы дыхания*: **98%** смертей *от***рака гортани**, **96%** смертей *от***рака легких**, **75%** смертей *от***хронического бронхита***.*Табачный дым содержит более **4000** химических соединений, *более сорока из которых вызывают рак*, а также несколько *сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту* и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: *полоний, свинец, висмут*. Пачка сигарет в день – это около **500***рентген облучения за год*! Температура тлеющей сигареты **700-800**градусов! *Легкие* курильщика со стажем – *черная, гниющая масса*.

He все знают, что *25%* умерших от ишемической болезни сердца *погубили себя курением*. Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Курение усиливает риск развития атеросклероза.

Особенно часто у курящих людей страдают *артерии ног*. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Их стенки смыкаются, и кровообращение мышц затрудняется. Болезнь называется *перемежающейся хромотой*. Она проявляется в том, что во время ходьбы внезапно начинается *резкая боль в ногах*, которая проходит через пару минут, но вскоре опять возобновляется. Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (гангрена). Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения.

Никотин - один из сильнейших известных ядов широко используется в хозяйстве. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через **семь секунд**. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего -*желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание*. Кроме того, при курении появляется заметный *запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза*. И Вас это не волнует?!

Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как*гипертоническая болезнь, гастрит* и многие другие. При таких заболеваниях, как язвенная болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, выздоровление без отказа от курения невозможно! Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Более того, опасность летального исхода у курящих с язвенной болезнью выше, чем у некурящих.

Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости -**импотенции**. Поэтому  лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к *рождению слабых, с низким весом детей - по*вышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии **кислородного голодания несколько минут**! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого - *задержка внутриутробного развития плода*. Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка. Курением женщина губит не только себя, но и близких Вам людей, возможно, своих же детей.

 Вторичный дым, или, как еще говорят - **пассивное (вынужденное) курение,** или вынужденное курение, может быть причиной *сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита*.

***Не лишайте здоровья ни в чем неповинных людей!***

***Не курите при некурящих, особенно при детях!***

**«Легкие», «супер легкие» сигареты: за и против.**

Мы часто слышим «легкие», «супер легкие» сигареты – это все уловка рекламы. На самом деле их действие на организм человека одинаково, и это не зависит от легкости, крепости сигарет.

При переходе на сигареты с пониженным содержанием вредных веществ увеличивается число выкуриваемых сигарет, что может свести на нет любые преимущества изделий с низким содержанием смол и никотина и увеличивает риск для здоровья.

**Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения.**

**Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для Вашего здоровья остается *прекращение курения*.**