**Влияние курения на здоровье.**

 О вреде курения и алкоголя известно немало фактов. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этих привычек растёт. Самым критическим пиком приобщения к курению и алкоголю является подростковый возраст (12-16) лет. Курение – это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая наркомания, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз. Зло приносимое курением столь велико, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы.

Подсчитано, что в табачном дыме содержится около 200 различных веществ, примерно 100 из которых влияют на человеческий организм крайне неблагоприятно, а их вредное воздействие рано или поздно сказывается на здоровье курильщика. Одним из самых ядовитых компонентов табака является **никотин,** поражающий преимущественно центральную нервную систему и смертельный для человека в дозе всего 0,06-0,08 г ( столько, сколько попадает в организм при быстром выкуривании 20-25 сигарет).  Никотин вызывает резкое сужение кровеносных сосудов, особенно капилляров, что обуславливает ощущение "прилива сил,  прояснения в голове". Но эти же спазмы капилляров в мозгу или сердце бывают причиной инфаркта миокарда, инсульта, и как следствие-  параличей  или смерти; всего капли его достаточно, чтобы убить три лошади или одного слона. Медицина считает, что заядлый курильщик сокращает свою жизнь на 8, 3 года. Симптомы отравления никотином знакомы по существу каждому начинающему курильщику в виде головокружения, тошноты, рвоты, бледности кожных покровов, обильного слюноотделения, сердцебиения, дрожи в теле, холодного пота, нарушения координации движений и даже потери сознания и судорог.

С курением в настоящее время статистически достоверно **связывается рост различных серьезнейших заболеваний,** приводящих к инвалидности, таких, как ишемическая болезнь сердца, туберкулез, эмфизема и рак легких, астматические бронхиты, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки, заболевания нервной системы, облитерирующий эндартериит и др. Инфарктов миокарда среди курящих регистрируется в 2 раза, а внезапных смертей, вызванных сердечно- сосудистыми заболеваниями, в 3 раза больше, чем среди некурящих. Длительно курящие люди по сравнению с некурящими в 13 раз чаще страдают стенокардией, в 10 раз- язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.  Во всех развитых странах в последние 2-3 десятилетия стремительно растет число больных **раком легких**, среди курящих он возникает в 20 раз чаще, чем среди некурящих. Это связано с тем, что в табаке, пусть и в незначительном количестве содержатся радиоактивные вещества, из которых наиболее пагубное воздействие на организм оказывает радиоактивный полоний (кроме него в табаке обнаруживают радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия...). При сжигании одной сигареты в табачный дым переходит 50% исходной дозы полония . Попадая из легких в кровь, полоний разносится по всему организму и оседает в различных органах.

При выкуривании только одной сигареты образуется до 2 литров табачного дыма, и в каждом его кубическом сантиметре содержится до 6 тысяч частиц **сажи,**накапливающихся в легких курильщика в виде табачного дегтя.  И не только у него: в последние годы медики с беспокойством говорят о тех, кто, находясь рядом с курильщиком, вынужден глотать табачный дым, то есть заниматься так называемым **пассивным курением**. Если курильщика как-то защищает фильтр сигареты, то сосед дышит полноценным сигаретным коктейлем. Такие лица страдают от дыма не меньше, а порой даже больше курильщика. В накуренном помещении человек может за час вдохнуть столько же никотина, сколько при выкуривании 2-3 сигарет.

Привычка курить особенно опасна для детей и подростков . Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств- такова плата за детское и подростковое курение. Школьники- курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, памятью, слабо успевают, часто нарушают дисциплину, то есть эмоционально неустойчивы. У подростков никотин поражает в первую очередь неокрепшую нервную и сердечно- сосудистую системы. Тревожит, что к 12-13 годам курят 7% подростков, а к 16 года- 40%.

   Обычно дети курят тайком, торопливо, а при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном. К тому же подростки докуривают сигарету до конца, нередко курят окурки, т.е. именно ту часть табачных изделий, которые содержатся больше всего ядовитых веществ.

**Запомните:**

**-**Самую большую опасность никотин, содержащийся в табачных изделиях, представляет для нервной системы. Это химическое соединение с лёгкостью истощает нервные клетки, что проявляется переутомлением, раздражительностью, чрезмерной возбудимостью. Юные курильщики всегда нервны и раздражительны.

**-**Страдают от курения и основные психические процессы. Стремительно ухудшается память, мышление также начинает работать со сбоями. И чем больше курит ребенок, тем явственнее проявляются негативные тенденции.

**-**Ещё одна страдающая сторона – дыхательная система. Несовершенные пока органы дыхания не могут переработать табачный дым и содержащиеся в нём смолу, метан, азот. Большая часть этих химических соединений оседает на лёгких, что провоцирует многочисленные простудные заболевания. Затем у курящих подростков начинает меняться голос, появляется одышка и лающий кашель.

**-**Страдает от курения и зубная эмаль. Вы наверняка замечали, что у многих курильщиков жёлтые зубы. Связано это с разницей температур: воздух, вдыхаемый ребёнком, холоднее, чем сигаретный дым, что приводит к разрушению эмали зубов.

**-**У пристрастившегося к сигаретам подростка часто ухудшается состояние кожных покровов. Выскакивают многочисленные прыщи, кожа начинает лосниться. При чрезмерном увлечении этой привычкой наблюдается отчётливая желтизна кожи и ногтей.

**Психологические аспекты курения, как зависимости**. В основном дети и подростки начинают курить в той среде ,где уже курят их товарищи или взрослые. В этом плане очень важен пример родителей и старших. Мало только рассказывать , как это вредно, дети очень редко слушают, в основном они смотрят, и единственный вариант здесь- это личный пример. Так как дети очень склонны к подражанию и стремятся быть и чувствовать себя взрослее, курить они начинают, чтобы не отставать от сверстников, быть модными, популярными. Здесь большое значение имеет пропаганда здорового образа жизни и различные мероприятия, которые показывают плюсы такого образа жизни. Если ребенок начинает курить и поддерживает эту привычку в течение даже небольшого времени , происходит привыкание организма, формируется зависимость. Это сложный психологический и физиологический механизм. Дальше, взрослея , человек курит не столько для удовольствия, сколько чтобы снять стресс, получить быструю временную разрядку. Вырваться из этого состояния намного сложнее , чем предупредить его. Поэтому задача родителей и взрослых не допустить формирования зависимостей у подрастающего поколения и привить правильные привычки и образ жизни.