**О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ**

***Курение – вредно, никотин – яд***. Об этом уже столько написано и сказано, да вы все это прекрасно знаете сами.

Когда вы только пробовали курить, у вас появлялось головокружение, кашель, тошнота, сильное слюнотечение. Почему возникают эти ощущения, что происходит в этот момент в организме? В состав табачного дыма входят газы, раздражающие слизистые оболочки стенок дыхательных путей. Этим объясняется кашель. Попадая в глаза, дым раздражает слизистые оболочки глаз - отсюда слезотечение. Механизм головокружения более сложен: угарный газ, также входящий в состав табачного дыма, в легких всасывается в кровоток, с кровью попадает в мозг – происходит легкое отравление угарным газом, которое проявляется в виде головокружения.

***Биологи мира не знают более ядовитого растения, чем табак***. Установлено, что токсичность табачного дыма в 4 раза выше, чем токсичность выхлопных газов автомобиля. Угарный газ и никотин – это только два, из более 3000 компонентов, входящих в состав табачного дыма. Все они в конечном итоге вызывают множество болезней: рак легких и бронхов, серьезные заболевания сердца и сосудов. Под влиянием никотина снижаются память, внимание, сообразительность, слух, зрение. У каждого десятого заядлого курильщика развивается половое бессилие – импотенция. Сегодня Вас это мало заботит, потому что молодость – период, когда человек живет, не думая о том, что будет с ним через 20-30 лет.

***Курение наносит непоправимый вред здоровью не только курильщика, но и окружающих его людей.*** Пассивное курение несет риск больший, чем риск от всех иных загрязнителей воздуха вместе взятых. Нахождение в течение одного часа некурящего в накуренном помещении равносильно выкуриванию четырех сигарет. После полуторачасового пребывания в таком помещении уровень никотина в крови у некурящих повышается в 7 раз, а концентрация угарного газа в организме через каждый час удваивается. Особенно вредно курение в детском и подростковом возрасте. По прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения: среди тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить в течение жизни, около половины умрет от болезней, связанных с курением. Из нынешних курящих 16-летних юношей доживут до пенсионного возраста только 54%.

***Курение женщины во время беременности отражается на здоровье ее ребенка***. Иллюстрацией того, как сильно влияет никотин на нервно-рефлекторную деятельность плода, служит наблюдение, что его дыхательные движения уменьшаются при выкуривании матерью даже двух сигарет в день. Чаще встречаются осложненные роды и родовой травматизм. У курящих матерей в два раза чаще наблюдается внезапная смерть новорожденных.

***Круглосуточный единый консультативный телефон наркологической службы Краснодарского края: 8(861)245-45-0***

***МБУЗ «Центр медицинской профилактики г-к Анапа»***