**О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ**

**31 мая 2018 года проводится Всемирный День без табака.**

**Курение способно причинить здоровью человека непоправимый вред. Никотиновая зависимость стала очень распространенным явлением в нашей стране, если учесть, что практически 2/3 всех мужчин курят, начиная с подросткового возраста.**

В сигаретном смоге содержится не менее 150 веществ, обладающих ярко выраженными токсическими свойствами.

**К ним можно отнести:**

* никотин;
* полоний-210;
* цезий-137;
* мышьяк;
* угарный газ;
* синильную кислоту;
* канцерогены.

 Многие люди думают, что наркотиком, «подсаживающим» на курение, является только никотин, но это не совсем так. В табачном дыме содержится более 14 веществ, обладающих наркотическим действием. Именно поэтому человек, который постоянно курит, испытывает что-то наподобие ломки при отсутствии сигарет.

 Ядовитый табачный смог – это смертельное оружие. Сигарета - это  «отравляющий снаряд»,

**В чём заключается негативное воздействие никотиновой зависимости?**



1. «Опытные» курильщики спокойно относятся к запаху дыма лишь потому, что никотин практически полностью разрушает вкусовые рецепторы, расположенные в ротовой полости.
2. Токсические компоненты, содержащиеся в табаке, провоцируют спазм сосудов при попадании в кровь. Со временем концентрация ядовитых веществ в крови только повышается, что может привести к развитию ишемической болезни сердца или инсульту.
3. Курение сигарет в 4 раза опаснее вдыхания выхлопных газов. Выкуривание пачки сигарет можно сравнить с полуторачасовым вдыханием выхлопов КАМАЗа.

 Очень многие врачи пытаются убедить людей, страдающих от никотиновой зависимости, во вреде курения. Курящие люди это понимают, однако отказаться не могут по причине воздействия на центры удовольствия наркотических веществ, которые есть в табаке. Естественно, сосудам организма при регулярном выкуривании «отравляющего снаряда» приходится несладко.

 Со временем сосуды, легкие, печень, почки и многие другие органы в буквальном смысле слова приходят в негодность, из-за чего периодически начинают «ломаться», сигнализируя об этом сбоями в функционировании.

С**оветы для тех, кто хочет бросить курить.**



1. Оцените размеры годовой финансовой прибавки, которую получите при отказе от табакокурения.
2. Будьте уверены, что если достаточно «усердно» будете курить, рискуете умереть от онкологии, проблем с легкими, сердцем, сосудами или печенью.
3. Не нужно «купировать» никотиновую зависимость постепенно, используя пластыри с содержанием никотина или таблетки. Именно это вещество и вызывает привыкание. Решили отказаться от сигарет – бросайте сразу.
4. Главное продержаться хотя бы первый месяц и не курить. Именно за этот период человек проходит все этапы физиологической ломки, спровоцированной отсутствием веществ, воздействующих на центры удовольствия в мозге.

**СДЕЛАЙТ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ !**