**О вреде табакокурения**

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы... Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. **И все это попадает в организм курильщика.**

• Окись углерода (ее еще называют угарным газом) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин неспособен переносить кислород, в результате чего нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

* Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей - хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи.

• Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.

• Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

• Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

• И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет.

- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

-  Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

 - Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

- Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.

Со   временем   никотин   серьезно   поражает   пищеварительную   систему, провоцируя язву.

 - Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.

- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

**Страшный результат**

По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек, или один человек каждые 8 секунд. Во всем мире курение становится одной из главных причин смерти, которую можно было бы предотвратить. Если так будет продолжаться и дальше, через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийства, вместе взятые.

**ПОМНИТЕ!**

Табак и здоровье - несовместимы! Никотин - наркотический яд! Курить - здоровью вредить!