Для Вас, родители и дети!

Прежде чем закурить,

 подумай!

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от ¼ капли никотина, собака – от ½ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2 – 3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20 – 25 сигарет.

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в никотине. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, ил 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к табаку. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии, повышается риск развития серьёзных заболеваний.

 -если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4 – 6 лет по сравнению с некурящими

-от 10 до 19 сигарет – на пять с половиной лет;

-  от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Длительно и много курящие:

-  в 13 раз чаще страдают стенокардией;

- в 12 раз – инфарктом миокарда;

-  в 10 раз – язвой желудка.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, ос­вобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвред­ным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители пока не достигают желаемой цели, а наиболее часто употребляемые фильт­ры, изготовленные из специально обработанных сортов бумаги, за­держивают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Всасываясь через слизистые оболочки в кровь и разносясь по всему организму, эти вещества производят в своей совокупности то своеобразное дей­ствие, ради которого курильщик спустя некоторое время вновь на­чинает курить.

Разрушительное воздействие на организм первым оказывает теп­ло. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, ку­рильщик автоматически и незаметно, слегка приоткрывая рот, вды­хает порцию воздуха, с которым дым изо рта и носоглотки попадает в легкие. Температура воздуха, поступающего при этом в рот, обыч­но на 40°С ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали. В результате этого зубы у курящих начинают разрушаться раньше, чем *у*некурящих.

Нарушения зубной эмали способствуют отложению на поверхно­сти зубов табачного дегтя, вследствие чего эмаль приобретает жел­товатый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками.

Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая оболочка (щек, нёба, десен) подвергается раздражению, воспаляется. Тепло табач­ного дыма и находящиеся в нем химические вещества (аммиак, ки­слоты и др.) раздражают слюнные железы. Наступает усиленное вы­деление слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма (анилин, серо­водород и др.), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным.

Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадца­типерстной кишки - вот расстройства, которые встречаются у куря­щих во много раз чаще, чем у некурящих.

В результате поступления дыма, кровь альвеолярных капилляров, вместо того чтобы обогащаться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, образует так называе­мый карбоксигемоглобин, в результате чего часть гемоглобина ис­ключается из процесса нормального дыхания организма.

Коварно действие синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекаю­щей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первы­ми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе си­нильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце.

Немаловажное значение имеют и остальные составные части си­гаретного дыма, в частности аммиак. Этот газ отлично растворяется в воде с образованием щелочно реагирующего раствора, известного под названием нашатырного спирта. Обладая свойствами щелочи, нашатырный спирт раздражает слизистые оболочки, вызывая безли­хорадочный бронхит курильщиков. В итоге значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболевани­ям, в частности туберкулезу.

Многочисленные исследования подтверждают гипотезу, что курильщики становятся не только психологически зависимыми от самого процесса курения, но приобретают и физическую зависимость от содержащегося в табаке никотина. Вот что сказал бывший крупный работник табачной промышленности В. Кроуфорд в совместной с президентом США Б. Клинтоном радиообращении: «На протяжении нескольких лет я оборонял табачную промышленность от всех, кто стремился ограничить курение. Мне довелось обманывать многих людей, но получилось так, что я обманул и себя тоже. Я начал курить в 13 лет и всю жизнь очень много курил. Сегодня в моём горле и лёгких, там, где был табачный дым, найдены раковые метастазы, и я знаю, что они скоро убьют меня. Я уже опоздал, но вы ещё нет. Думайте. Не давайте никому вас обмануть. Не курите».

**Мифы о курении**

Среди курильщиков существуют различные мифы.

**Миф первый:** Курево успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться не может. Получается замкнутый круг: и возникновение и прекращение стресса зависят от курения.

**Миф второй:** Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во–вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни желудка. В-третьих, худеть с помощью курения – это всё равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах от неё».

**Миф третий:** Сигареты с пометкой «лёгкие» не так вредны, как обычные.

Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что, впоследствии, может привести к заболеванию раком не самих легких, а, так называемой, легочной периферии – альвеол и малых бронхов.

**Миф четвертый:** Столько людей в мире курят, и ничего – живут.

ЖИВУТ, но как? Молодые до болячек, связанных с курением, просто еще не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая зависимость между курением и раком легких. Табачный дым разрушает ген р53, подавляющий развитие рака. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно- сосудистых заболеваний. Курение также нередко приводит к хроническому бронхиту.

##### **Мнение подростков о курении**

«Лично я считаю, что конечно, человек не должен курить. Ведь курение опасно для человека, его здоровья и внешнего вида. Курение становится причиной многих опасных болезней, которые потом могут превратиться в смертельно опасные. Из-за того, что человек курит, страдает не только он, но и люди, которые живут с ним рядом.

Некоторые люди, которые первый раз попробовали курить, умирали. Я читала, что был проведен эксперимент, в котором участвовала девочка. Её положили в комнату с табаком, она заснула, провела там ночь, а на утро ее нашли мёртвой.

После всего услышанного, увиденного и прочитанного, я думаю, каждый должен задуматься: «Курить или нет?». И хочется надеяться, что большинство людей все-таки бросят эту пагубную привычку».

«Люди, которые курят, делают большую ошибку. Может, они не понимают, как это серьёзно. Хотя я уверена, что на протяжении всей жизни им твердили о вреде курения. Может, они думают: «Вот еще одна сигаретка, и заканчиваю». Так они входят в зависимость от табакокурения. Каждая сигарета сокращает жизнь на восемь минут. Курящие люди, естественно, живут намного меньше, чем некурящие».

«Курить или не курить?» — этот вопрос задают себе молодые люди прежде, чем принять важное решение. Большинство аргументов говорит, конечно же, в пользу «не курить». Это разные заболевания, табачная зависимость, плохая наследственность, которая происходит от длительного курения.

Я считаю, что ни в коем случае не надо пробовать курить, если у человека слабая воля, потому что только с очень сильной волей человек сможет бросить курить.  Но мой всем совет: «Лучше не курить!».

«Я думаю, что люди курят из-за того, что сначала это было вроде как приятно и круто. Они не понимали, что курение заражает весь организм и это практически невозможно вылечить. Потом они как бы привыкли к этому, но бросать не собирались. И, наконец, они поняли, что это очень сильно влияет на жизнь человека, хотели бросить, но им «помешала» зависимость.

Я твердо решил для себя, что я курить не буду».

Владелец табачной фабрики в США В. Кроуфорд сказал: «На протяжении многих лет я обманывал других людей, говоря, что табак безвреден. Но получилось так, что я обманул себя. Я начал курить в 13 лет и всю жизнь много курил. Сегодня в моем горле и легких найдены раковые метастазы, и я знаю, что скоро они убьют меня. Я уже опоздал, но вы еще нет. Думайте. Не давайте никому вас обмануть. Не курите».

С уважением, социальный педагог Вачаева Т.Ю.